

Heart contact

令和6年 11月
江南市立北部中学校



11月に入り、日も短くなってきました。日中と朝晩の気温差が激しい季節です。朝は寒かったけど、昼になると暑いくらいという日が続いています。上着などを使って、自分で上手に調節できるといいですね。換気や手洗いといった基本的な感染対策も継続し、元気に過ごせるようにしましょう。

『正しい姿勢』で授業を受けることができますか？

授業中、ひじを机につけていたり、イスにもたれかかって座っていたりする人はいませんか？よくない姿勢を続けていると、頭痛や肩こり、視力の低下などにつながる可能性があります。

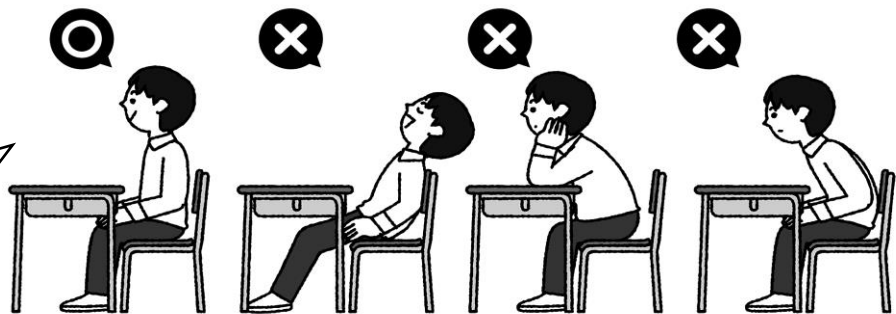
『正しい姿勢』のポイント

- お腹と机の間、背中とイスの間に握りこぶしひとつ分のスペースがある
- 背中をまっすぐにした状態で、目と机の間が30cmくらいあいている
- 足は床にピタッとつけている



正しい姿勢のメリット

- 集中力が上がる
- 疲れを感じにくくなる
- 肩こりや腰痛の解消
- 見た目がカッコいい



カフェインのとりすぎに注意！

勉強をしていて眠くなると、コーヒーや緑茶などを飲むという人はいませんか？みなさんが普段、何気なく飲んでいるそれらの飲み物には**カフェイン**という食品成分が含まれています。

カフェインは、適量の場合には頭がさえて眠気を覚ます効果がありますが、過剰に摂取すると、めまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠下痢、吐き気などの健康被害をもたらすことがあります。とくにエナジードリンクの中には、コーヒーや紅茶より多くのカフェインを含む製品もあるので、これを1日に何本も飲んだりしないよう、注意しましょう。

カフェインを多く含む食べ物

- コーヒー
- 緑茶、ウーロン茶
- 紅茶
- チョコレート
- ココア



谷口先生のおすすめ朝ご飯

暦の上では冬を迎え、朝はなかなか布団から出られない、という人も増えてきたのではないのでしょうか。朝食を食べる時間がない人にも、朝は食欲がないという人にもおすすめの、手早く作れて体の芯から温まる朝ご飯を紹介します。

【材料】

- わかめスープの素（焙煎ごまがおすすめ）
- スープの素に書かれた分量の水
- 茶碗1杯分のご飯（冷たくてもOK）

【作り方】

①材料を全てどんぶりに入れて混ぜる。

（電子レンジ対応のうつわがよい）

②電子レンジ600wで2分温める。

時間のあるときは、野菜類やキノコ類を加えて鍋で10分ほど煮込み、最後に溶き卵を入れるとおいしさも栄養価もアップ。とろみがついて食べやすく、消化にもいいですよ。

朝食を食べて、1日を元気に過ごしましょう。