

11月になり、早いもので今年も残すところあと2か月となりました。朝、夕肌寒い日も多くなってきました。この時期からは、インフルエンザやノロウイルス等の感染症にも注意が必要です。さらに新型コロナウイルス感染症対策も油断せず、第6波に備えて取り組みましょう。そのためにも自分の生活習慣を見つめ直し、本格的な冬が来る前に寒さに負けない強い身体をつくりましょう。

11月は小中一貫教育 体力向上月間です

本校区の小学校と連携し、昼休みに運動し、体力の向上を図るとともに、運動を習慣づけて、健康の増進を図ることをねらいとしています。また、体力に関連した食育や日頃の姿勢もステップアップを図ります。ご家庭におかれましても、ご支援よろしくお願いいたします。

【活動】

- ①朝・給食時の立腰 放送や掲示物を見て、ステップアップしましょう。
- ②縄跳びチャレンジ300回 毎週学年で決められた曜日の昼休みに、外に出て縄跳び300回以上跳び、筋力をアップしよう。
- ③怪我を予防する食事 給食でけがを予防する「タンパク質強化」と「疲労回復」をテーマとしたメニューが提供されます。お楽しみに。
- ④「朝ごはん毎日食べよう週間」朝食を食べる必要性、重要性をご家族で再確認して、チャレンジカードで生活リズムを点検しつつ食事内容のステップアップを。



短時間で全身を鍛えられる縄跳び



縄跳びは、跳ぶ脚だけでなく、縄を回す腕にも疲労が溜まることから、全身を鍛えることができる有酸素運動といわれています。ジョギングよりも運動強度が高く、時間対効果に優れた運動です。有酸素運動を続けることで、脂肪の燃焼や筋肉を引き締める効果も期待できます。

また、縄跳びは、リズム能力とバランス能力を同時に刺激します。続けていくと自分の体をイメージ通りに動かせるようになり、その結果運動神経がよくなります。

さらに血流がよくなり美容効果も！

ふくらはぎの筋肉の血管は、血流を心臓に戻す役割があります。縄跳びによってこの血管が刺激されると血流がよくなり、新陳代謝の促進による美容効果が期待できます。

実施する頻度ですが、「週3回以上すると効果的」といわれています。この理由は一般的に、筋肉が修復・回復するまでには48～72時間かかるといわれており、修復・回復を待ってからトレーニングする場合、週2～3回が適切になるからです。効果を実感するために、まずは週3回くらいを心

がけてください。



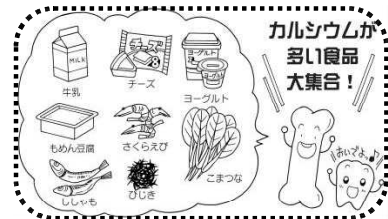
いい歯の日(11月8日)にちなんで…
 ~いい歯を作る食べ物の話~



私たちの歯は、大きく分けて3つのものできています。

①「**エナメル質**」

歯で一番固い表面部分です。ポイントになる栄養素は「カルシウム」と「ビタミンA」です。カルシウムが多く含まれている食品は、牛乳・乳製品、小魚、海藻類です。牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品は、カルシウムが吸収されやすい形でたっぷり含まれています。「ビタミンA」はエナメル質を強化します。にんじんなどの緑黄色野菜を意識して食べましょう。



②「**象牙質(ぞうげしつ)**」

象牙質のもととなっているのは「ビタミンC」です。かんきつ系の果物や、ピーマン、ブロッコリーなどの野菜に多く含まれています。

③「**歯茎**」

歯の土台となる「歯茎」。ポイントになる栄養素は「たんぱく質」です。たんぱく質を多く含む食品は、肉や魚、豆腐、卵です。



いい歯を作るためには、カルシウムだけではなく、たんぱく質やビタミン類を摂ることが大切です。カルシウムの吸収には、ビタミンDと一緒に摂ると効果的です。ビタミンDは、日光を浴びることで体内で作られますが、日が短くなるこれからの季節は、きのこ類や魚などから摂るようにしましょう。

また、よくかんで食べると、だ液がたくさん分泌され、虫歯菌が活性化しにくくなります。よくかんで食べ、丈夫な歯をつくりましょう。



11月9日は いい空気の日

教室の換気は、4隅を開け、扇風機を使用して効率的に実施しています。

(教室の換気をスパコン「富岳」で計算) 生徒40人 8m×8m×3mの場合の調査より

◆廊下側の扉	1か所を20cm開放
◆ベランダ側の窓	1か所を20cm開放
入れ替えに約8分強かかる	

◆廊下側の扉	2か所を40cm開放
◆ベランダ側の窓	数か所を20cm開放
入れ替えに約1分40秒	

ご家庭においても『よどみ』を感じる前に空気を入れ替えましょう。

【部屋の乾燥にも注意しよう】

スパコン「富岳」で、1.8メートルの間隔で2人が向かい合って座っている際に、一方が咳をした場合をシミュレーションしたところ、湿度が30%のときには飛沫全体の6%近くが対面する人に到達しましたが、湿度60%と90%のときは到達が2%前後に抑えられたそうです。ただ、高湿度の環境ではエアロゾル(空気中に浮遊している粒子)が減る分、机などに落ちる飛沫が増え、接触感染リスクが高まるそうです。今後も手が触れるところをアルコールで拭いたり、小まめに手洗い・消毒をしたりといった対策を継続しましょう。

