

11月23日は勤労感謝の日。もともとは「新嘗祭」という飛鳥時代から続くお祭りです、その年に収穫したお米を神様に捧げて感謝し、来年の豊作を祈る日でした。

現代の豊かな食卓も、その裏にはたくさんの人たちの働きがあります。食欲の秋を楽しみながら、誰かの働きに「ありがとう」の気持ちを持てると良いですね。

どうして たくさん「噛」むの？

食事の時、「よく噛んで食べましょう」と言われたことがあると思います。それは「よく噛む」ことによるメリットがたくさんあるからです。

▶ 肥満防止

満腹感が得られて食べ過ぎを防ぎます



▶ 味覚の発達

食べ物の味や形、固さをよく感じられるようになります

▶ 言葉の発達

あごが発達し、表情豊かに、滑舌も良くなります

▶ 脳の発達

血行が促進され、脳の発達が促されます

▶ 歯の発達

唾液がたくさん出て、虫歯や歯周病の予防につながります

他に、がん予防や胃腸の動きの促進などの効果もあります。よく噛んで食べて健康的な生活を送りましょう。

今日のうんちはどんなうんち？



「今日、出たうんちはどんなうんちでしたか？」と聞かれたら答えられますか。うんちを見れば、健康状態がわかります。

バナナうんち

健康な証拠。
黄土色～明るい茶色で、バナナのような形をしています



コロコロうんち

便秘気味です。体の水分や運動が不足しているかもしれません



びちゃびちゃうんち

下痢です。食べ過ぎや、ストレスが主な原因です



うんちをしたら流す前に
少しだけ確認してみましょう。



今ここでおならを出すわけにはいかない…

…そう思い、おならを我慢したことはありませんか？

おならは食事時に入った空気や、食べ物を消化する時に発生するガスが排出されたものです。

おならを我慢すると腸が張り、動きが悪くなって便秘になりやすくなります。すると、ますますガスがたまる悪循環に。さらにたくさんたまると、何かの拍子に「ぶっ！」と勢い良く噴出してしまふ危険も…。

おならが出そうな時は、トイレに行きたくないと出しましょう。食物繊維で腸内環境を整え、普段から便を出しておくことも重要です。

食物繊維が豊富な食べ物

根菜類、イモ類、海藻類、
緑黄色野菜 など



感染性胃腸炎かん せん せい い ちよう えんが増えています

11月～3月にかけて、感染性胃腸炎かんせんせいいちようえんが流行しやすくなります。



主な症状 嘔吐、下痢、発熱

嘔吐・下痢は1日数回から、

ひどいときには10回以上になる場合も。

症状は1～2日でおさまることが多いです。

もしこれらの症状が見られたら、脱水にならないようにこまめに水分補給をしてください。症状がひどかったり、水分がとれなかったりするときは、医療機関を受診しましょう。

家族みんなで手洗いの徹底を

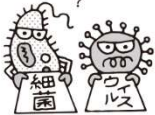
感染性胃腸炎は、ノロウイルスなどが手指を介して感染することでおこります。食事の前やトイレの後は、必ず石けんで手を洗いましょう。



細菌さいきん

ウイルス

なにがちがうの？



生き物かどうか

細菌は細胞壁・細胞膜・DNA・たんぱく質など生き物として必要な構造を持っている「単細胞生物」。一方、ウイルスは生き物の細胞に感染して存在している生き物とそうでないものの中間くらいの位置づけです。

仲間の増やし方

細菌は適切な環境（温度や水分、栄養など）さえあれば自分で増えていくことができますが、ウイルスは自力で増殖できないので生き物の細胞の仕組みを使って仲間を増やします。

薬

風邪でも、その原因が細菌かウイルスかで服用する薬は異なります。また、ウイルスの種類で違うこともあります。飲んでいける薬が効かないときは、病院や薬局で相談してみましょう。



換気のギモン Q & A

Q. エアコンがついていれば換気はいらないでしょ？

A. 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかなないので換気が必要です。

Q. 換気すると寒いし、窓はちよつとだけ開けておけばいいよね？

A. 10～20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がりがざるとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

Q. 換気扇を回しておけば十分？

A. 特にたくさんの人が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。

