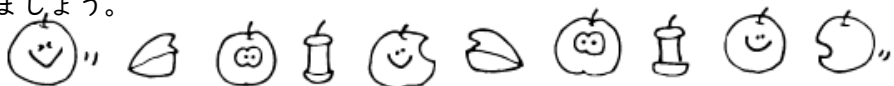


# ほけんだより11月

十津川高校 No.8

11月になりました。屋外の景色はすっかり秋らしくなりましたね。朝晩で気温の差が大きくなってきました。体調を崩していませんか？

この先また、寒さが厳しくなっていきます。冬に備えて健康な体づくりを目指しましょう。



11月9日は「いい空気の日」

寒くなってくると、暖かい空気が逃げないように部屋を閉め切ったままにしていることはありませんか？換気をしないままで汚れた空気がたまる、様々な影響が出てしまいます。

## ① 頭が痛くなる

空気中の二酸化炭素の量が増えて酸素不足になると、頭痛をはじめ、眠気、だるさ等の症状が現れることがあります。



## ② ウイルスが充満する

たくさんの方が集まる教室のような場所で、窓を閉め切った状態でいるとウイルスが充満し、風邪やインフルエンザ等の感染症にかかりやすくなります。



## ③ 嫌なおいがこもる

換気をしないと、汗や食べ物など、色々なにおいが混ざってこもってしまいます。

## ④ 空気中のチリやホコリがアレルギーの原因になる

空気中にはチリやホコリが舞っています。換気をしながら掃除をすることで、空気中のチリやホコリが少なくなります。



換気のポイントは、空気の通り道をつくること！

## ☆ビタミンってどんなもの☆

### ビタミンクイズ

① 人に必要なビタミンは何種類？

- A, 5種類
- B, 13種類
- C, 25種類



② ビタミンは体内で作ることができる？

- A, できる
- B, できない



(問題集等での答え) B: ② B: ①

## ○ ビタミンCの働き

数あるビタミンのなかでも、今回はビタミンCの紹介をします。ビタミンCは体内で合成できないため食事から摂取する必要があります。

### ビタミンCの働き

- ・コラーゲンの合成
- ・シミ予防
- ・抗ストレス効果
- ・抗がん作用



ビタミンCは野菜や果物に多く含まれますが、水に溶けやすく熱に弱いので野菜などを調理する場合は食べる直前に洗い、切ったらすぐに摂取するとよいと言われています。



いちご



ブロッコリー



じゃがいも