

ほけんなより1月

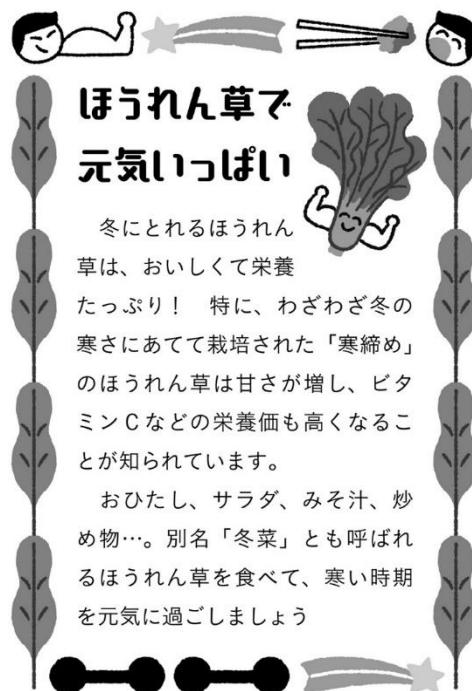
令和8年1月7日
市川市立第七中学校
保健室

1月の保健目標
かぜ予防をしよう！

2026年になりました。みなさん、今年の目標は決めましたか。その目標を達成できるよう、毎日元気に過ごしましょう。



一般的に、1月7日は人々の無病息災を願って「冬の七草粥」を食べる日とされています。そこで今回は冬におすすめな緑の野菜やその食べ方について、ご紹介します。ぜひ、みなさんも食べてみましょう。

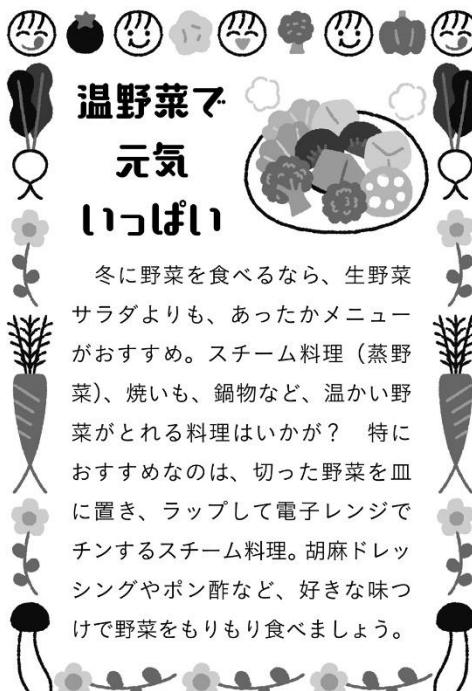


冬にとれるほうれん草は、おいしくて栄養たっぷり！特に、わざわざ冬の寒さにあえて栽培された「寒締め」のほうれん草は甘さが増し、ビタミンCなどの栄養価も高くなることが知られています。

おひたし、サラダ、みそ汁、炒め物…。別名「冬菜」とも呼ばれるほうれん草を食べて、寒い時期を元気に過ごしましょう。

栄養たっぷり！

緑の野菜を食べましょう！



冬に野菜を食べるなら、生野菜サラダよりも、あったかメニューがおすすめ。スチーム料理（蒸野菜）、焼いも、鍋物など、温かい野菜がとれる料理はいかが？特におすすめなのは、切った野菜を皿に置き、ラップして電子レンジでチンするスチーム料理。胡麻ドレッシングやポン酢など、好きな味つけて野菜をもりもり食べましょう。



自分の身は自分で守る！

感染症対策を続けよう！

昨年はインフルエンザA型により、学級閉鎖となったクラスがありました。しかし、学校全体での大流行を抑えることができたのは、手洗い、換気、教室の加湿、マスク、そして健康的な生活習慣など、みんなで感染症対策にしっかり取り組んだからだと思います。

今後も寒く乾燥する日が続きます。引き続き、自分たちにできる対策を行い、できる限り感染症にからないように気をつけましょう。

