



稲敷市立新利根中学校
令和8年2月5日発行
特別号

2月特別号は1年生の保健体育委員会のメンバーが作りしました。

今月特別号を発行します。1年生の保健体育委員会のメンバーが「風邪の予防」、「食べ過ぎ注意」について調べ、記事やイラストを書きました。

風邪の原因と予防について

風邪の主な原因はウイルスの感染であり、感染者の咳やくしゃみで飛び散ったウイルスを吸い込んだり、ドアノブや手すりに付着したウイルスを触ったりして目、鼻、口に触れることでウイルスが粘膜から体内に入り、感染します。特に手洗い不足、顔を触る癖などの行動があげられます。

また、ウイルスが体内に入ったときに免疫力が低下している（ストレス、睡眠不足、疲労など）と感染しやすくなります。

ですから、風邪の予防の基本は「手洗い、うがい、マスク」でウイルスを体内に入り込むことを防ぎ、「十分な睡眠、栄養、適度な運動」で抵抗力を高めることになります。



食べ過ぎに注意 ～食べ過ぎはどうしていけないのか～

食べ過ぎによって、胃腸がたくさんの食事を処理できずに消化系のトラブルが起こりやすくなります。また、胃腸や肝臓は常に働き、甘い物や麺類を食べ続けると血糖値のコントロールに不調をきたし、イライラやだるさを感じる要因になります。

その他にも日中の眠気やだるさ、疲労感などを感じる時間が増えていきます。

食べ過ぎないようにするには

「ゆっくりよくかんで食べる」、「野菜（食物繊維）、汁物、タンパク質（肉、魚、大豆製品）を先に食べ、炭水化物を後回しにする」、「大皿を避け、食べる分だけ小皿に盛る」、「水分を多く摂る」、「ストレスを管理する」などがあげられます。

