



# Health Letter



高中魂

元気に挨拶

元気に挨拶

何事にも全力投球

仙台市立高砂中学校 R2, 12, 1

## 忍耐の年



高中生の皆さん、令和2年最後の月になりました。

今年はコロナウイルスにより世界中の動きがストップした歴史的な出来事が起きた年でしたね。はじめはどうしたらいいんだろうと皆さんだけでなく大人もすべて戸惑いました。それでも日々の予防に一人一人が取り組み12月までできました。制限が多く、中には精神的に疲れた人もいたと思います。そしてその対策はまだ続く状況です。ストレスを発散していますか？学校以外でも自分の楽しみを見つけてください。もちろんゲームでもいいです。ただし、ゲームを長時間すると逆に脳が疲れてしまい思考が停止してしまいます。また YouTube。こちらも次々見てしまい、気づくとかなりの時間が経っていたという経験がある人も多いと思います。PC画面の長時間視聴は眼にとっても負担がかかります。体のどこか一つでも疲れると免疫が下がり、病気にかかりやすくなります。大丈夫という気持ちではなく、体の負担を意識して予防に心がけましょう。



## 《寒いと体調いかにベスト3》

寒いとついつい忘れがち・・・さあ～なんでしょう。全問正解できるかな？

- ① □ん□ (1時間1回は必ずやろう)
- ② □ん□□ (体力は免疫アップの最強アイテム)
- ③ □□□ん□□□ (夏はこまめに・・・でも冬になると忘れがち)



## チャレンジしてみよう！



冬は野菜や果物が不足になりがちです。

体がメキメキ成長する中学生に必要な栄養素は、野菜・果物にたくさん含まれています。そこで！野菜（果物）チップスを作ってみませんか？お菓子を食べるよりも多くの栄養素がとれます。じゃがいも・にんじん・さつまいも・かぼちゃ・リンゴ・バナナなど材料はその時に家にあるものだけでOK。帰宅した時や勉強の合間など、ちょっと小腹が空いた時のために少し多めに作り置きしてもいいですね。食べたもので体はできています。ビタミン・ミネラル豊富なものを食べるようにしましょう。

## 作り方は超簡単

- ① 野菜（果物）をよく洗って、皮をむく。
- ② 薄くスライスする（スライスカッターでもOK）
- ③ キッチンペーパーで水気を切る。
- ④ 電子レンジで5分間温める。



Point！！



- ☆水気はしっかりとるとパリパリに。
- ☆パリパリにならない時は1分プラス
- ☆表裏をひっくり返すとうまくできる

色々なものを試しておうちの人と食べ比べしてもいいかもしれませんね。

案外「これいける～」っていうのを発見するかもしれません。

チャレンジした人はどうだったか後で感想を教えてください～待ってまあ～す。

