



# 厚高インフォメーション

## Atsuma High school Information

Vol.230

12月の厚高

### 3校生徒会遠隔交流

12月19日、胆振管内にある地域連携特例校3校（虻田・穂別・厚真）で、遠隔システムを活用した生徒会交流を実施しました。当日は、互いの生徒会の取り組みを発表し合い、交流を深めました。また、本校に來校した、胆振教育局教育支援課高等学校教育指導班の土屋靖雅主査から、「とても良い取り組みでした。今後の発展に期待します」と講評をいただきました。

### 普通救命講習

12月20日、1年生を対象に、胆振東部消防組合厚真支署の方々と講師としてお招きし開催しました。本事業は、緊急時の対応を身に付けるために毎年恒例で実施しており、「普通救命講習修了証」を発行していただいています。

### 三送会

12月21日、生徒会主催による3年生を送る会（通称3送会）を開催しました。1・2年生の生徒会執行部が中心となり、3年生の3年間の思い出、気持ちよく卒業を迎えることができるように企画しました。先生方や生徒の幼少期の写真が誰のものなのかを当てるクイズなど趣向を凝らした内容に生徒達の歓声が響きました。

### 高校生労働啓発事業

12月14日、胆振教育局の協力で、進路の決まった3年生を対象に、社会保険労務士の方を講師に講演会を実施しました。社会に出て、働く人の人権に関わる知識や、働くこととの意義・心構えなどを学びました。

### 合格体験発表会

12月25日、今年も進路を希望した3年生全員が進路を決定しています。後輩たちに、自らの経験を伝えるために催しました。3年生達は、「学校生活の充実」「身だしなみやマナーの大切さ」など、しっかりとした落ち着いた学校生活

## 町民の活躍

（スケート）  
 ●第41回北海道スポーツ少年団スピードスケート競技大会（1月12日～13日・釧路市）  
 ・中学女子1500m2位／中学女子3000m3位▽赤間朱樹（厚真スピードスケート少年団・厚真中3年）  
 ・小学女子500m4位／小学女子1000m8位▽大捕 瑚々奈（厚真スピードスケート少年

●大会やコンクール等の結果について情報をお寄せください。（毎月15日まで）  
 教育委員会生涯学習課 社会教育グループ（☎27-2495）

年団・上厚真小4年

●平成30年度北海道中学校体育大会第49回北海道中学校スケート・アイスホッケー大会スピードスケート競技（1月5日～7日苫小牧市）  
 ・女子1500m6位／女子3000m6位▽赤間朱樹（厚真中3年）※全国大会出場権獲得

# 健康情報

## 免疫力を高める食生活

空気が乾燥する冬期は、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行します。私たちの身体は細菌やウイルスと戦い、身体を守る自然治癒力を持っています。これを免疫力といいます。冬は体温も下がりがやすく、抵抗力も下がります。免疫力を高める鉄則は食事全体の栄養バランスです。偏った食生活、不規則な生活習慣、ストレスは溜まっていますか？改めて食生活を見直してみましよう。

### 食生活チェック

次の項目に当てはまるものがあるかチェックしてみましよう。

- 食事の時間、回数が不規則
- 外食、スナックやコンビニのお弁当などの規制品を食べることが多い
- 早食いである
- よくお菓子などの間食をする
- 冷たい飲み物をよく飲む
- アルコールをよく飲む
- 野菜、果物、きのこ類、海藻などあまり食べない

チェック項目が多いほど免疫力が低下しやすい食習慣の可能性があります。

### 免疫力をアップさせる食べ方

- ・ たんぱく質をよく取る  
 免疫力そのものを作るたんぱく質は魚介類、肉、卵、大豆製品です。過不足なく取りましよう。
- ・ 植物性食品をたっぷり取る  
 免疫力を高める力があるβ-カロテン、ビタミンE、ビタミンCは植物性食品に豊富に含まれます。
- ・ β-カロテン…体内で必要なだけビタミンAに変わります。ニンジンやカボチャなどの緑黄色野菜に多く含まれます。油との相性が良く、一緒にとると栄養素をしっかり吸収できます。
- ・ ビタミンE…カボチャなどの緑黄色野菜、キウイやアボカドの果物、アーモンドなどのナッツ類に豊富に含まれます。お腹が空いて間食をしたくなったら、お菓子ではなく果物や塩、油を使用していない

いナッツ類がおすすめです。ビタミンC…イチゴやキウイなどの果物、ブロッコリーなどの緑黄色野菜に豊富です。水に溶けやすい栄養素なので、少量の水を使って弱火で蒸したり、スープにして煮汁ごと食べるなど調理の工夫をしましょう。

- ・ 魚介類、穀類、野菜、乳製品に多いミネラルをとる  
 これらの食品に多く含まれるミネラルはカルシウムや亜鉛で、免疫細胞を増やして活性化してくれます。
- ・ 整腸作用のあるものを欠かさず食べる  
 みそ、納豆、ヨーグルト、チーズなどの発酵食品を毎日の食事に取り入れ、腸内環境を良好に保つとことで、免疫力は高まります。

この食べ方を基本にさまざまな食品を取り入れ、主食、主菜、副菜をそろえて食事全体のバランスを整えていくことが大切です。規則正しい食習慣を心がけ、寒い冬を健康に乗り越えましよう。

### おすすめの料理「鍋」

鍋はどの家庭でも冬の定番料理だと思えます。急に理想的な食事に変えようとするのは難しいものです。そこでいつも食べている食事をベースに必要な栄養素を取り入れてみましょう。中でもキムチ鍋は、いろいろな食材と相性がよく、キムチの辛味で体温も上がり代謝もアップしておすすです。味付けにはみそと酒かすを使ってみてください。まろやかな味になり、辛さが苦手な方にもおすすめです。たんぱく質も野菜もたっぷりとれて、発酵食品のキムチ、みそ、酒かすで腸内環境も良くなり、免疫力アップにつながる食事になります。



発表します!!

## 将来の夢&目標

厚真中央小学校6年



久保 大斗くん

高橋 太一くん

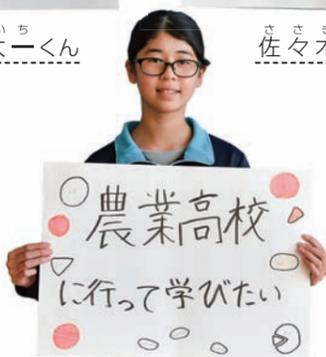
佐々木 結華さん



鈴木 克実くん



龍崎 七海さん



堀川 紗良さん