



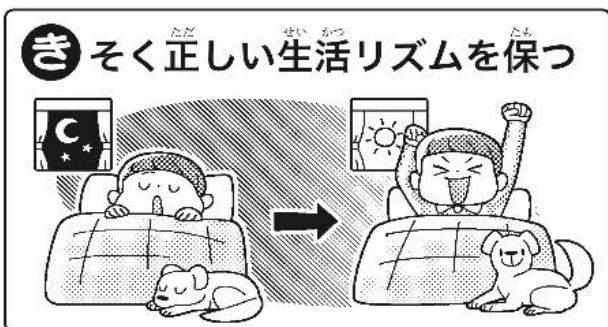
北京日本人学校
ほけんだより No.9
令和5年度 1月号

新しい年を迎え、もうすぐ1か月が経ちます。学校生活のリズムには慣れてきたでしょうか。風邪をひかないよう気を付けていきましょう。勉強にも風邪対策にも、睡眠が大切になります。十分な睡眠時間を確保して2024年を過ごしましょう。

《2024年も気を付けていきましょう》

“うまくきたえて”かぜやインフルエンザを予防しよう

“うまくきたえて”とは、かぜやインフルエンザを予防するための行動を編集部でまとめた標語です。生活の中で“うまくきたえて”、かぜやインフルエンザにかからないようにしましょう。



<耳垢について>4月の健康診断で「耳垢栓塞」の診断結果の児童が多くいます。

耳の構造を知って、耳そうじを工夫しましょう。

そこに「耳垢」はありません。



耳の穴の長さは大人で約3.5cmです。外側の3分の1は軟骨に囲まれて皮ふも柔らかいのですが、内側の3分の2は頭の骨に囲まれ、皮ふは薄く、とてもデリケートです。

この耳の穴には、すごい機能があります。鼓膜や耳の奥の皮ふは、1日に0.05mmくらいの速さで外に向かって移動します。そして外側3分の1のところまで来た皮ふは、表面からはがれ落ち、汗や分泌物、ホコリなどと一緒に落ちるのです。これが「耳垢」。



さらに耳垢は、私たちが食べたり話したりするあごの動きで、耳の穴の外まで運ばれ、外にぼろっと出ていきます。耳の穴は、自分で自分をキレイにしているのですね。

耳そうじは外側から3分の1までで十分。その奥に耳垢はないのです。

咲くために必要な睡眠と起床

春に咲く桜の花。この花のもとになる芽は、前の年の夏ごろから成長しますが、秋から冬にかけてはいったん眠りにつきます。そして冬に入ったとき、その厳しい寒さが刺激となって再び目を覚まし、春に向けて成長しだすのです。つまり、春に花が咲くためには、春の暖かさだけでなく、秋から冬にかけてのしっかりとした睡眠と、真冬にやってくる一定の寒さが目を覚ますための刺激として必要なのです。睡眠と起床のメリハリが大切なのは人間だけじゃなく、桜にとっても大事なのですね。



<食事の工夫>



見た目にも栄養にも... **よい料理 5つの秘けつ**

料理には、古代中国を起源とする「陰陽五行思想」という考え方があります。

「五行」とは

五味	甘・酸・辛・苦・かん(塩辛い)
五色	青・赤・黄・白・黒
五法	生・煮る・焼く・揚げる・蒸す
五適	適温・適材・適量・適技・適心
五感	視覚・聴覚・味覚・臭覚・触覚

「五」を意識しながらのレシピは、見た目にも栄養的にもバランスがいいよ、という考え方です。

「五目ごはん」のような「五」のついた名前は、「五行」がルーツなのかもしれませんね。

