

モリモリ食べて元気になろう！



地域の草花や木々の葉を見ると、コスモスが咲き始めていたり、黄色い葉を見たりするようになりました。朝夕が涼しくなり、行き帰りや運動後は肌寒く感じるかもしれません。体を冷やさないために上着を準備しましょう。

さて、気温の変化で鼻水やのどの痛みなどのかぜ症状が出ている人がいるようです。日中は暑い一方で、季節は少しずつ移り変わってきているので、あたたかくして寝ましょうね。また、元気に過ごすためには、しっかり食べることも大切です。毎食バランスよく食べましょう！

秋の味覚を安全に楽しもう！

食中毒に気を付けて！



秋はさんま、きのこ、さつまいも、梨など、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。涼しくなってきたけど過ごしやすくなりますが、実はこの時期も「食中毒」が起こりやすいことをご存じですか？

食中毒は夏だけじゃない！

食中毒は高温多湿の夏に多いと思われがちですが、秋も油断できません。秋の行楽シーズンでお弁当を持参する機会が増えるこの時期は、食べ物の保存状態や衛生管理がとても重要になります。気温が下がっても、細菌は条件がそろえば増殖します。特に、調理後の放置や加熱不足が原因になることが多いです。



食中毒を防ぐためのひと口メモ



■ 手を洗おう！



■ しっかり加熱しよう！



■ 冷やして保存しよう！

よくねむる^{き も}と気持ちが安定^{あんてい}するってホント？

睡眠^{すいみん}とところの^{かんけい}関係

「なんだかイライラする」「すぐに泣きたくなる」「集中できない」…そんな気持ちになることがありますよね？ 実はそれは、睡眠不足^{すいみんぶそく}が関係^{かんけい}しているかもしれません。

脳^{のう}の中^{なか}で何が起^{なに}きているの？

脳には「前頭葉^{ぜんとうよう}」という、感情^{かんじょう}をコントロールする場所^{ばしょ}があります。ここがしっかり働くと、怒りや悲しみを落ちつけたり、冷静^{れいせい}に考えることができます。寝不足^{ねぶそく}になると、前頭葉の働きが弱くなって、イライラしたり気持ちが不安定^{ふあんてい}になったりしやすくなります。また、「扁桃^{へんとうたい}体^{たい}」という怖さや驚きを感じる場所も、睡眠が足りないと過敏^{かびん}になることがあります。

そのため、ところを落ちつけるには、よく眠ることがとても大切になります。秋の夜は、日が進むにつれて長くなります。この機会^{きかい}に早く寝る生活習慣^{せいかく}にしていきませんか。



セクシャリテイ 教育特集②



伝え方^{つた かた}には いろいろあるね！

自分の気持ちや考えを伝えるときは、目を合わせ、うなずき、表情で伝えることなどが大切になります。これを「非言語的コミュニケーション^{ひげんごのコミュニケーション}」と言います。例えば、しっかり話を聞くことや気持ちを言葉にすること、相手の話にうなずいて理解を示すことは、効果的です。反対に、目をそらしたり、話をさえぎったりすると、うまく伝わりません。

自分の希望^{きぼう}や「ここまでは大丈夫^{だいじょうぶ}」「ここからは嫌だ^{いや}」という気持ちを伝えることはもちろん、相手の気持ちにも耳を傾けて、尊重^{そんちょう}することが大切です。

お互い^{たが}がきもちよく話せるように、伝え方を工夫^{くふう}してみてはどうでしょうか。



コラム

カレーと食中毒^{しょくちゅうどく}の関係^{かんけい}

給食^{きゅうしょく}でも大人気^{だいじんき}の「カレーライス」。野菜やお肉がたっぷり入っていて、栄養も満点！でも、実はカレーは「食中毒」に気をつけたい料理のひとつです。

カレーは作り置きされることが多く、冷めたあとに「ウェルシュ菌^{ウェルシュ菌}」という細菌が増えやすい料理です。この菌は空気のないところで増える性質があり、大きな鍋で作ったカレーを常温で放置すると、どんどん増えてしまいます。しかも、熱に強いので、再加熱しても死滅しにくいのが特徴です。