



山形県立楯岡特別支援学校

保健室

NO.10 2024年12月20日



ホームページでも御覧いただけます。

11月頃から、咳が長く続く風邪が流行し、心配しましたが、無事に終業式を迎えることができました。明日から冬休みです。県内では、インフルエンザ等の感染症が増えていますので、健康には十分気を付けながら、休み中も元気に過ごして、年明けの1月8日にみんな元気に会いましょう。



もうすぐ冬休み
思いっきり
がんばる

ための

合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もあるかもしれませんが。すべての基本となるのは心身の健康です。

ふ くそうであたたかく
薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。



ゆ っくりお風呂に入ろう
シャワーだけで済まらず湯船にゆっくりつかまりましょう。



に っちゅうは外で運動しよう
寒いとつい家に引きこもってしまいがち。過度に体を動かしましょう。



ま ずは早起きから
生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。



け んこう的な食生活を
食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



な んでもかんでも投稿しない
SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。



い つも手洗い忘れずに
手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。



冬はケガもしやすい?!

筋肉が硬くなる

寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり転んだりしやすくなります。準備運動は入念に!



ポケットに手を入れてしまう

手が冷たいからとポケットに入れたまま動くと、転んだときに手をつくことができず思わぬ大ケガにつながることも。



暖房器具などの使用

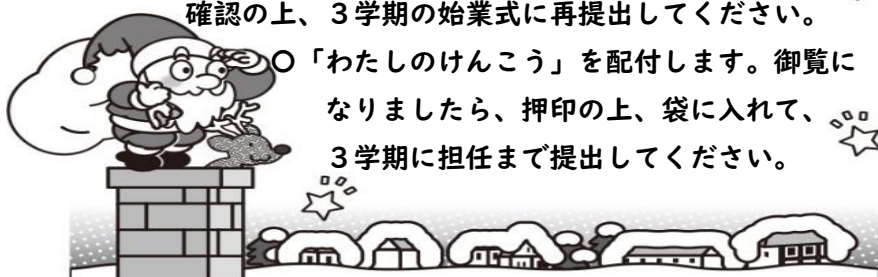
暖房器具でのやけども増える時期です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険も。



保健室からのお知らせ

○お預かりしている薬と書類を返却します。内容を確認の上、3学期の始業式に再提出してください。

○「わたしのけんこう」を配付します。御覧になりましたら、押印の上、袋に入れて、3学期に担任まで提出してください。



健康に年を越して、
新年にはみんなで元気な顔で会いましょう!

心をはぐくむ学校給食週間

12月2日から6日まで「心を育む学校給食週間」でした。子ども達から、「いつもおいしい給食をありがとうございます」「みんなと食べる給食は楽しいです」「毎日献立表を見て楽しみにしています」など、給食に関するメッセージが届き、好きな献立のイラスト、ポスターなどが廊下の壁面に掲示されました。また、管理栄養士の鈴木先生から、11月のメニューで人気だった【野菜そぼろ丼】を紹介してもらいました。鈴木先生は、小・中・高のみなさんが食べやすく、栄養がとれて美味しいものを毎日考えて、献立に取り入れています。下にレシピをお聞きして載せましたので、ぜひご家庭で作ってみてください。

〈材料〉 1人分

- ・豚ひき肉 35g
- ・蒸し大豆 15g
- ・玉ねぎ 15g
- ・にんじん 10g
- ・キャベツ 30g
- ・ピーマン 5g
- ・コーン 10g



(調味料)

- ・油 少々
- ・しょうが(すりおろし) 1g

- ・砂糖 1.5g
 - ・酒 1g
 - ・醤油 6g(小さじ1)
 - ・油 少々
 - ・片栗粉 3g
- A

☆☆ポイント☆☆

- ・ひき肉に蒸し大豆を加えることでかさが増し、ボリュームも増え、栄養価もアップします。
- ・丼もの1品で、野菜も取れ、炒めるだけの簡単レシピです。

〈作り方〉

- 1: 蒸し大豆は、ひき肉と合わさるようにみじん切りにする。
- 2: 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマンも荒くみじん切りにする。
- 3: フライパンに油をひき、豚ひき肉としょうがを炒める。さらに、蒸し大豆、玉ねぎ、にんじんを加え、炒める。
- 4: キャベツ、調味料Aを加え、煮詰める。
- 5: ピーマン、コーンを加え、火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ご飯の上にかけて完成。



11月に、小・中学部のご家庭に「はみがきカレンダー」を配布しました。きれいに色を塗ってくださったり、ハンコや、シールなどを貼ってくださったりと、楽しく取り組むことができるように工夫していただき、ありがとうございました。3学期、2回目の実施を計画しています。朝・昼・寝る前と1日3回、はみがきの習慣がつくと良いです。
【小・中のはみがきカレンダーの取り組みの例です→】

