

# ほけんだより



令和6年2月1日発行

神石高原町立油木小学校 保健室

今年に入ってもう1ヶ月が経ちました。体もだんだん学校モードになってきたのではないのでしょうか？2月4日は立春です。暦の上では春の始まりですが、神石高原町に春が来るのはまだ先になりそうです。2月も寒くなりそうなので、感染症対策とともに寒さ対策もしっかりしましょう！

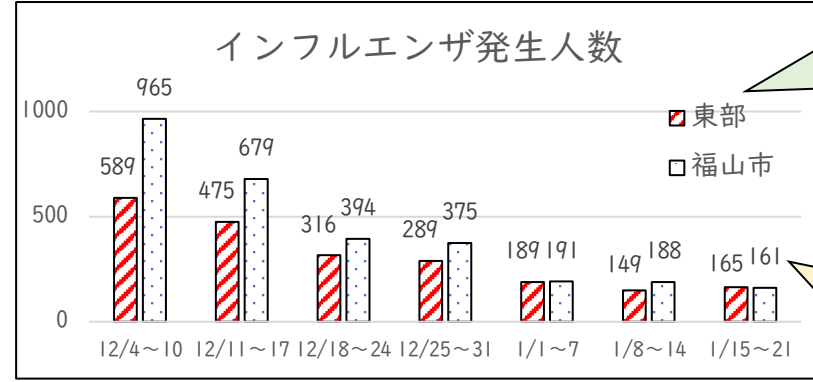
## 花粉症の季節がやってきました



花粉症の人は特に対策をしていきましょう！

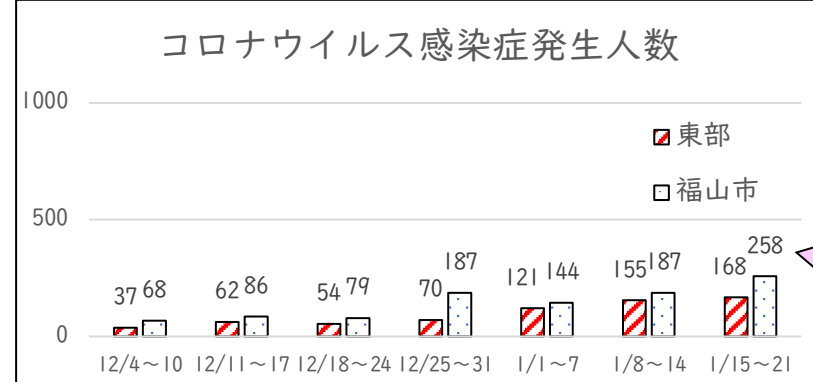


## 感染症対策、バッチリできていますか？



東部とは三原市、尾道市、世羅町、府中市、神石高原町のことで。

インフルエンザ  
まだまだ  
油断できません！



コロナウイルスに  
感染している人が  
増えてきました！

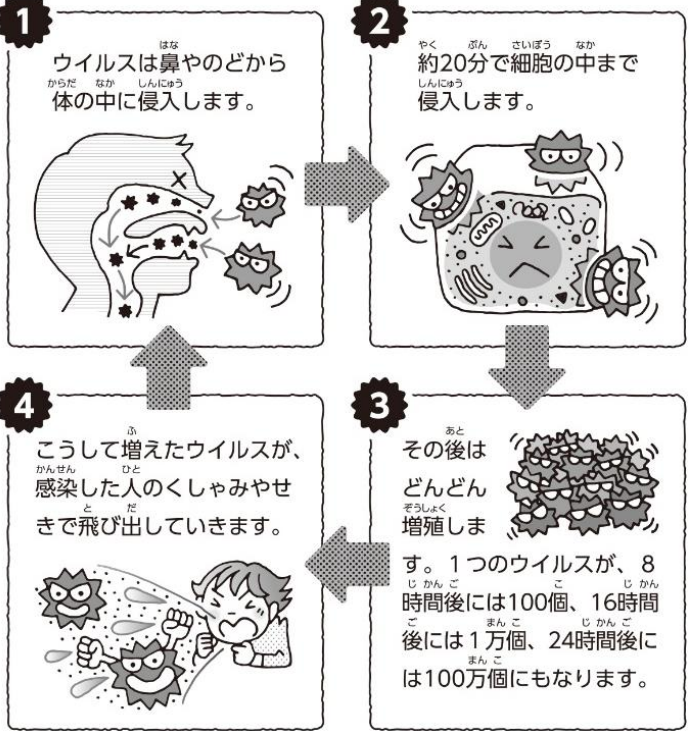
インフルエンザウイルスや  
コロナウイルスは感染力がとても強い！

### 予防方法は？

- マスクをする**  
飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。
- 手洗い**  
外出から帰った時はせっけんで手を洗いましょう。その後アルコール消毒をするのがオススメです。
- 適度な湿度を保つ**  
乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50~60%の湿度を保ちましょう。

適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事での抵抗力を高めることも大切です。

### 【どうやってウイルスは体の中で増えるのかな？】



**免疫カアップ！**

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！風邪などにかかりにくくなります。

**笑って体も心も元気**

自分もみんなも幸せに！

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪

## 「ひろしま給食推進プロジェクト」で考えられたレシピをご紹介します！

「「ひろしま給食」で考えよう！地元食材と食文化の魅力再発見」をテーマに、広島県産の指定食材5品目（青ねぎ、大豆、ほうれん草、レモン、牛乳）を使った、家庭でも簡単にできるメニューを募集し、「ひろしま給食」統一メニュー1作品、「ひろしま給食」メニュー4作品を決定しました。

100万食統一メニュー：HIROSHIMA 特製モリモリ焼き

1/26（金）の給食に出ました。

### 材料（4人分）

#### 〈生地〉

じゃがいも 1個（すりおろす）  
小麦粉 200g  
★牛乳 150ml  
卵 1個

#### 〈具〉

★青ねぎ 1束（小口切り）  
キャベツ 8分の1（粗みじん切り）  
もやし 1袋（2cm程度）  
豚肉 200g（大きければ食べやすい大きさに切る）

#### 〈ソース〉

お好みソース 80g  
★レモン汁 20g

### 作り方

- ① ボウルに生地を全部入れて混ぜる。  
※じゃがいもの水分が少なければ牛乳を足す。
- ② ①と豚肉以外の具を混ぜる。
- ③ フライパン（ホットプレートでもよい）に油をひき、②を焼く。
- ④ ③に豚肉をのせ、ひっくり返してふたをする。
- ⑤ お好みソースとレモン汁を混ぜる。
- ⑥ ④が焼けたら、お皿に移して⑤で作ったソースをかける。



## 1/18に保健朝会しました！

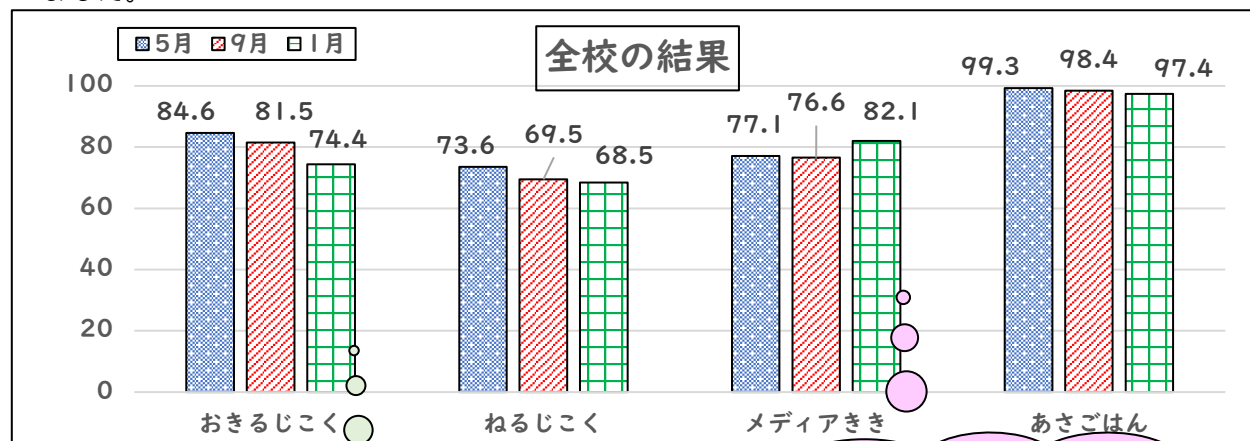
今月の保健朝会では「全国学校給食週間」に合わせて、給食の歴史や給食室でどのように給食が作られているかについて話をしました。

<p>給食が始まったのは <b>1889年（明治22年）</b></p> <p>今から135年前！</p>	<p>お米を炊く</p>
<p>1889年（明治22年） おにぎり しおぎけ 菜の漬物</p> <p>家が貧しく、お弁当を持ってこれない子どもがたくさんいた</p>	<p>野菜</p>



## 生活リズムチェックの結果！

3回目の生活リズムチェックを1/10～16まで行いました。保護者の方もご協力ありがとうございました。



寒いので起きる時刻を守るのは難しかったかな？

メディア機器の時間はたくさんの人が守れるようになりました！

## 生活リズムチェックをしてみたの子どもたちの感想



- ・はやおきがまえよりもっとできるようになった。
- ・目ざましをかけて、朝はやくおきられるようになってよかった。
- ・土日早起きができなかったから、つき早起きをがんばりたいです。



- ・冬休みで、ねる時間がおそくなったりしていたので、ととのってよかったです。
- ・前よりもきそく正しい生活ができるようになった。



- ・メディア機器の時間を守れるようにしたい。
- ・これからも時間を守れるようにがんばりたい。
- ・きちんと時間を守る事をがんばって、ほとんどたっせいできた。



- ・あさごはんをいっぱい食べた。
- ・これからも早く用意ができるようになりたい。

これからも時間を決めて行動していこう！