



保健だより 12月



R6.12.5 (木)
中里中学校
保健室

12月の保健目標 規則正しい生活をしよう・エイズについて知ろう

12月に入り、寒さが一段と厳しくなってきました。この時期になると、空気が乾燥してかぜやインフルエンザ等の感染症が流行しやすくなります。「部屋の加湿」や「水分補給」、手洗い・うがい・マスクなどの「基本的な感染症対策」をしっかりと行ってください！
また、規則正しい生活を心がけて、2学期の残り3週間で元気に過ごしましょう！

食改推さんの食育講座 in 中里中 (全学年)

食改推の方々、栄養士さんを講師に招き、「朝食講話」と「調理実習」を実施しました。普段、自分がどのくらいの野菜を食べているのかグラムを量ったり、お味噌汁の飲み比べをして塩分濃度の味覚チェックを行いました。また簡単に作れる朝食レシピを教わったので、お家でもぜひ作ってみて欲しいと思います♪



しらすとチーズのトースト

材料 (1人分)

食パン (6枚切り) … 1枚
バター … 大さじ1/4
のり (刻みのり可) … 適量
スライスチーズ … 1枚
しらす干し … 12g

作り方

- ①食パンにバターを塗り、細かくちぎったのりを全体に散らす。
- ②その上にしらすを散らし、スライスチーズをのせる。
- ③オーブントースターでチーズが溶けるまで2～3分焼く。

レタスと塩昆布のサラダ

材料 (2人分)

レタス … 100g
ツナ缶 … 1缶
塩昆布 … 2つまみ (6g)
ごま油 … 小さじ1/2

作り方

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎる。
ツナ缶の水分を軽く切る。
- ②ボウルにレタス、ツナ缶、塩昆布を入れて混ぜ合わせ、ごま油を回し入れる。

かちゅー湯

材料 (1人分)

かつお節 … 1/2袋
みそ … 小さじ1大
お湯 … 200ml

作り方

- ①おわんにたっぷりのかつお節とみそをいれてお湯を注ぐ。
※今回は「とろろ昆布」1gと「豆腐」、「小ねぎ」を追加
お好みの具材を追加してOK！

歯科衛生士さんによる歯科指導（全学年）



染め出しを行うことで、自分の磨けていない部分に気づくことができた人が多くいました。

ひみこのはがイーゼ

「よく噛む」ことの効果を覚えやすいフレーズにしたものです。



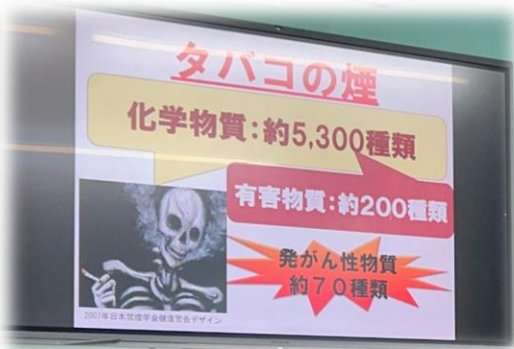
「よく噛む」といいことがいっぱい！

食べたら歯みがきをしっかりと行って、大切な歯を守っていこう！



<p>ひ 肥満防止</p> <p>よく噛むことで、満腹感が得られ、肥満を防ぐ</p>	<p>み 味覚の発達</p> <p>よく噛むことで、食べ物の味を味わうことができる</p>	<p>こ 言葉の発音</p> <p>よく噛むことで、口の中の筋肉が動き、ハッキリとした発音になる</p>	<p>の 脳の発達</p> <p>脳に血液と一緒に栄養分が運ばれて、脳の働きが活性化する</p>
<p>は 歯の病気予防</p> <p>よく噛むと歯のお掃除にもなり、歯ぐきの血流もよくなる</p>	<p>が ガンの予防</p> <p>よく噛むことで唾液の分泌が促され、癌の予防につながる</p>	<p>い 胃腸快調</p> <p>よく噛むと、消化吸収を抑制し、胃腸の働きを良くする</p>	<p>ぜ 全力投球</p> <p>よく噛むことであごが発達し、全身に力がいきわたる</p>

喫煙防止講習会・薬物乱用防止教室（2年生）



タバコや薬物には体に有害な物質がたくさん含まれていること、自分だけでなく、周りの人にも悪い影響を及ぼしてしまうことを学びました。

市販されている薬も、用法や用量をしっかりと守って使って行きましょう！

お知らせ

【12月の保健関係】

○ノーマディア day 12月2日（月）～12月6日（金）の間で1日挑戦！

メディアにふれる時間を減らすと、家族の団らん・家事手伝い・読書・睡眠などの時間を増やせます！

○学校保健委員会 テーマ「朝食について」 12月6日（金）14:15～15:10

万場小学校の体育館で実施します。広報保健委員さんが発表を頑張ります！