

ほけんだよ11月

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。新型コロナウイルス感染症は、年末に向けて第3波が発生して新規患者が増えていくと予想されています。うがい・手洗い・マスクの着用は、インフルエンザの予防にも効果があります。これからの季節、より一層取り組んでいきましょう。受験生の皆さんは特に、体調管理に気をつけてくださいね。



みなさんは、歯を大切にしていますか？

先日むし歯の治療のために、数年ぶりに歯医者に行きました。すると、むし歯の治療だけでなく、歯石もたくさん付着しているということで、歯石除去のためにプラス4回通いました。毎日歯を磨いていても、完全に汚れを取り除くことは難しく、定期的にチェックとメンテナンスをした方がよいそうです。

大体3ヶ月に1度メンテナンスをしていれば、歯石の量もそれほど多くはならず、私のように何日も通う必要はなくなります。

インフルエンザ予防接種を受けておきましょう



ストーブの季節到来！

徐々に気温が低くなり、冷えて腹痛を訴える生徒も多く、湯たんぽが足りなくなりそうな勢いでした。やっとストーブが使えるようになりましたが、ストーブ使用中はCO2濃度が高くなって勉強効率が低下したり、やけどや火事などの危険も伴います。次の注意点を守って、安全に過ごしてくださいね。

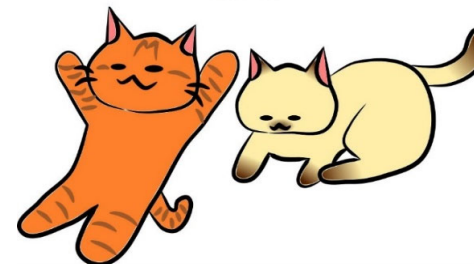
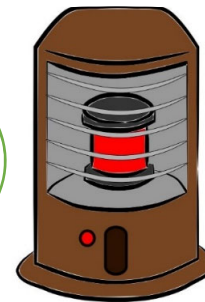
ストーブ使用中の注意点



- ・ストーブに近づきすぎない
- ・ストーブの近くを走らない
- ・休み時間は、必ず換気する
(常時換気していますが、休み時間ごとに5分程度はすべての窓を全開にしてください)

・廊下の外側の窓は、数カ所常時開けておく
(ストーブ使用に関係なく、開けておいてほしいです)

ストーブからはなれたく
にやい...



インフルエンザワクチン Q&A

予防接種をすれば絶対発症しない？

✕ インフルエンザにかかる可能性を下げたり、発症しても症状を軽くするためのものです。感染の可能性がゼロになるわけではありません。他の病気の予防のためにも、手洗いなどはしっかりと。

去年受けたから今年はいいいね？

✕ ワクチンの効果は約5カ月。また流行するインフルエンザウイルスの種類は毎年違います。

うつのは流行り始めてからでいい？

✕ ワクチンをうって、効果が始まるまでには1～2週間くらいかかります。12～3月ごろに流行するので、1回接種なら11月がおすすめです。

「私はスマホ依存症じゃない」と思ってる、そのあなた…

1日スマホを触らずに 過ごせますか？

「ノーメディアデー」という言葉を聞いたことがありますか？ この取組の目的は、子どもたちが上手にメディアとつき合っていけるように、スマホやゲーム機などの使い方を見つめ直すことと温かい家庭づくりです。

ネット・ゲーム依存は子どもだけの問題ではありません。家族との大切な時間を増やすために、家族みんなでチャレンジしてみませんか。

※メディアとは、スマホ・タブレット・ゲーム機・音楽プレーヤー・テレビなどです。仕事や学習での使用は、「ノーメディア」の対象外です。



食物繊維たっぷりの
さつまいも！
どんな食べ方が
好きかな？

とっても簡単な
スイートポテトの
作り方を紹介するね！



知ってる？「6大栄養素」

6つめにプラスされて忘れがちだけど大切な栄養素が「食物繊維」です。食物繊維は、腸内環境を整えるだけでなく、コレステロール値や高血圧を下げる効果もあります。

炭水化物



たんぱく質



脂質



ミネラル



ビタミン



食物繊維



- ①さつまいもをラップで包み、レンジで約5分蒸す（箸がスッと刺さる固さ）
- ②皮をむいて、ボウルに入れてつぶす
- ③少しずつバニラアイスを加えていき、しっとりなめらかにする
- ④ラップで一口サイズに丸め、ホイルの上に並べてオーブントースターでうっすら焦げ目がつくまで焼く



さつまいもとバニラアイス
1個あれば作れるよ
おいしくて、おすすめ！