

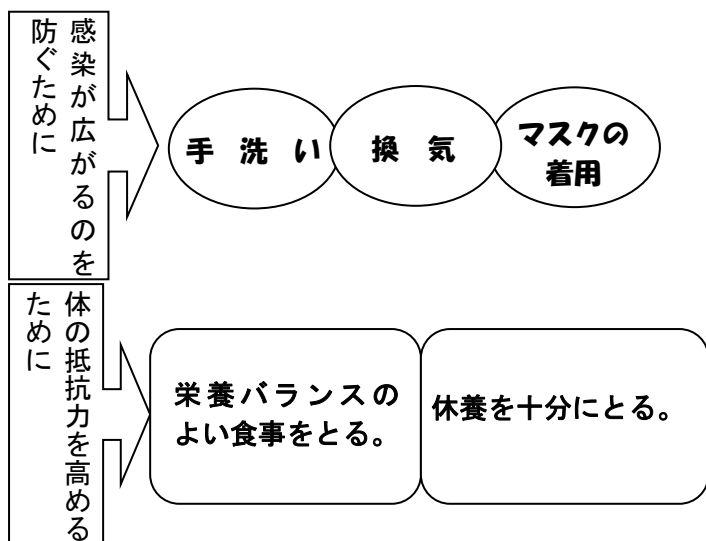
# ほけんだより 11月

光海中学校 保健室 令和6年11月5日

山々にも紅葉がみられるようになり、秋の深まりが感じられます。10月は、日差しがある日は汗ばむ日も多かったですが、11月は平年並みの気温になるとの予報が出ています。

1日の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあり、そろそろインフルエンザなどの感染症にかかる人が増えてくる時期です。11月7日は立冬です。寒い冬がもうすぐやってきます。水が冷たくなる季節となりますが、せっけんでの正しい手洗いを心がけましょう。

## 感染症の予防をしましょう



## インフルエンザワクチン接種について

インフルエンザの予防接種は、接種すればインフルエンザにかからないというものではありませんが、もしかかって、症状を軽くする効果があるといわれています。

特に、受検を控えた3年生は、手洗いなどの予防策に加えてワクチン接種を受けると安心かもしれません。ワクチンは接種して、その効果が発揮されるまで2週間ほどかかります。接種を考えている人は、受検当日に実力を発揮するために、いつごろまでに接種したらよいかを家族と相談して受けましょう。

## 11月8日 いい歯の日です。

6月にも「歯とお口の衛生週間」があり、みなさん給食後の歯みがきを頑張っていましたね。11月8日は「いい歯の日」。普段はなかなかじっくり見ない口の中を観察してみましょう。

### チェック①

歯ぐきがプクッと腫れていませんか？それは歯肉炎の症状です。ブラッシングのとき歯ブラシが歯ぐきまで届いているか確認しましょう。

### チェック②

歯並びに凹凸があって、歯ブラシが届きにくいところはありませんか？毛先が歯によく当たるように、たてて使うなど工夫をしましょう。

### チェック③

汚れが固まっているところはありませんか？放っておくと虫歯や歯肉炎の原因になります。

お口は体の入り口です。虫歯や歯肉炎がある人はお口の中はばい菌がたくさん住んでいます。口の中のばい菌は、体の中に入っていく、体の病気を起こすこともあります。

毎日の歯みがきのとき、自分の口の中をよく観察し、ていねいにブラッシングをしましょう。

## 日本スポーツ振興センター

### 災害共済給付制度について

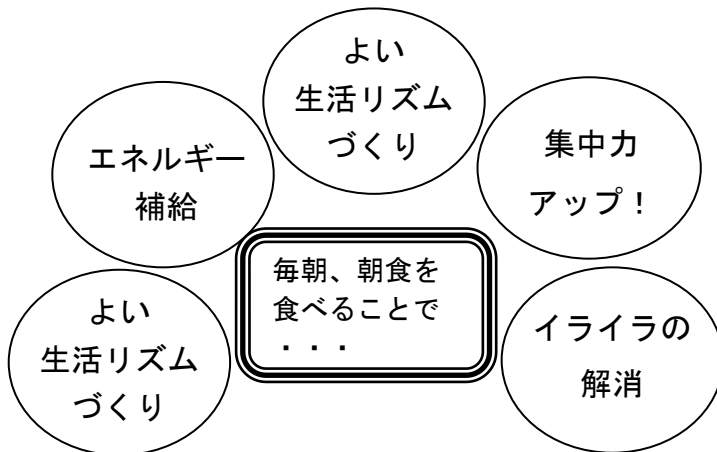
4月にもお知らせしましたが、学校管理下（登下校、授業中、休み時間、部活動練習・試合中、学校行事 その他）で発生した病気、ケガに対し、その治療にかかった総医療費の4割を支給する、災害共済給付制度があります。総医療費が5,000円以上の場合（窓口での支払いが1,500円を超える場合）手続きができます。佐世保市の医療費助成を受け、窓口の支払いが800円～1600円の場合でも総医療費の1割は給付を受けることができます。手続きは学校で行いますが、医療機関で記入してもらう『医療等の状況』の提出が必要となりますので、学校管理下でのケガ等で受診をされた場合は、学校へお知らせ下さい。用紙をお渡しいたします。

なお、給付金の支給は『医療等の状況』等の提出があつてから2～3ヶ月ほどかかる場合がありますのでご了承下さい。

## 朝食について考えよう

朝食を食べることは、私たちにとってたくさんの良いことがあります。みなさんは、毎日食べていますか？

【朝食を食べることの効果】



○朝食をおいしく食べるために

- ・いつもより少し早く起きて、朝の時間に余裕を持ちましょう。
- ・朝から食欲がない人は、水や牛乳、野菜ジュースを飲んで胃を目覚めさせましょう。
- ・食欲がなく、食べられない人は、ヨーグルトなどの乳製品やバナナなどの果物など、食べやすいものから食べてみましょう。
- ・時間がなく、食べられない人は、冷凍おにぎりやパン、など、脳のエネルギーになる糖質をとるようにしましょう。

朝食を食べることにより、左のような私たちにはいろいろな良い効果があります。

全国調査によると、「朝食を毎日きちんと食べる」人の割合は、中学生は約80%が朝食を食べているという結果が出ています。しかし、20歳代になると、それが60%程度になってしまいます。

朝食を食べない理由は、いろいろありますが、「時間がない」「朝から食欲がない」という理由が多いようです。

おいしく朝食を食べるために、いまは、家族が準備をしてくれることがほとんどだと思いますが、時々自分自身や家族の朝食を作ってみましょう。

自分で、「おいしく」「栄養のバランスがいい」「手軽にできる」朝食を工夫してみてください。

※みなさんが協力してくれた朝食アンケート結果は、保健室前廊下に掲示しています。

## 「おいしく」「栄養のバランスがいい」「手軽にできる」朝食レシピ

下のレシピは、近隣の学校の先生方と手軽にできる朝食メニューとして考え、実際に作って食べてみたレシピです。ぜひ、みなさんのおうちでも試してみてください。

### オクラとトマトのオープンオムレツ

【材料】オクラ トマト ちくわ1本 卵2個  
マヨネーズ 醤油 塩コショウ オリーブオイル  
【作り方】

オクラ、トマト、ちくわを食べやすい大きさに切り、オリーブオイルで炒める。卵をといてマヨネーズ、塩コショウ、醤油で味付けし、炒めた野菜にまぜて、まるく形を整えフライ返して返しながら、2~3分焼く。



※夏野菜、卵で  
栄養バランスも  
◎

### レンジで作るフレンチトースト

【材料】食パン1枚 卵1個 砂糖 牛乳100ml  
☆電子レンジOKの大きめのマグカップ

【作り方】

食パンを一ロサイズに切る。  
マグカップに卵、砂糖を入れて混ぜ、牛乳を入れ混ぜ合わせたあと、食パンを浸す。  
ラップをせずに、電子レンジ(500W)で2分半~3分。出来上がったなら、はちみつやメープルシロップなど好みで。



※卵のたんぱく質、牛乳のカルシウムをおいしく食べましょう。バランスも◎

作ったら、ぜひ感想を聞かせてくださいね。

また、みなさんのアイデアレシピがあれば、ぜひおしえてください。