

ほけんだより 11月

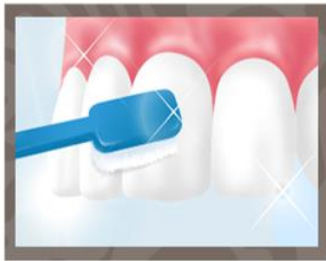
令和5年11月1日
伊深小 保健室

夏休み明けの暑さの中、熱中症を予防して運動会をやりきることができました。「暑さ指数にしたがって運動すること」「水分補給や休憩をとること」「十分な睡眠とバランスのよい朝食をとること」を実行したことにより、熱中症を予防することができたと思います。

11月7日は立冬（りっとう）です。これからは寒さに負けない生活をしていきましょう。

は 歯みがきで「いい歯に！」

いい歯の日キャンペーン 「いいしせい」でコチョコチョみがきをしよう



健康づくり委員会

11月7日に「いい歯の日」にキャンペーンについて健康づくり委員会が発表します。

6月に取り組んだ「歯みがきのポイント」を頭において、歯をピカピカにみがきましょう。

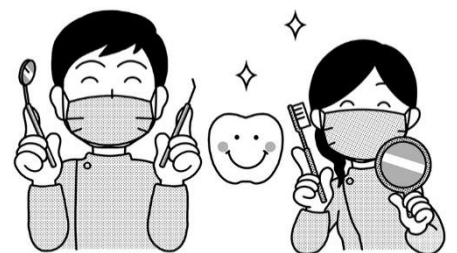
は 「歯ブラシチェック」をしてみよう

毛先が開いた歯ブラシでは、汚れをじゅうぶんおとすことができません。1か月ごとにとりかえるといいですね。

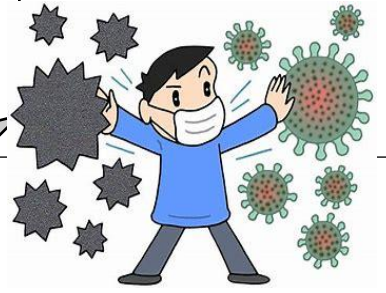


ていきてき し かい いん じゅしん 定期的に歯科医院を受診しよう

受診の必要がある人はもちろんですが、受診が必要無いと言われた人も、定期的に歯科医院を受診しましょう。そして、歯みがきでは落とせない歯の汚れを取り除いてもらったり、虫歯がないか点検してもらったりして、歯の健康をを保ちましょう。



インフルエンザ ぎふけん ちゅういほう 岐阜県に「注意報」



例年より約2か月早い注意報の発表です。感染者数は今後さらに増える可能性も考えられ、予防が必要です。以下のことに気を付けて予防していきましょう。

<かからないために>

- ・手洗い
- ・換気
- ・十分な睡眠・バランスのよい朝食
- ・ワクチン接種

<ほかの人の人にうつさないために>

- ・熱や咳などの症状が出たら、早めに受診する。
- ・インフルエンザと診断されたら、よく体を休める
- ・マスクをする。

簡単朝ごはんレシピ

家庭教育学級の際に栄養教諭の堀先生から紹介されたレシピです。

ワンカップ中華スープ

【材料 1人分】

もやし	1つかみ
しめじ	1つかみ
カニかまぼこ	1本
乾燥わかめ	一つまみ
中華だし	小さじ 1/2
水	約 200 cc
しょうゆ	少々
ごま油	少々

火も、包丁も使わず、レンジで作るワンカップスープです。



【作り方】

*分量はマグカップに入るように調節してください。

- ① マグカップに A を入れる。
*しめじは石づきをとり、ほぐす。
*カニかまぼこはほぐす。
- ② レンジで加熱する。(600W で 5 分)
- ③ しょうゆ、ごま油で味を調える。



サバ缶みそ汁

サバ缶を使うことで、面倒なだしとりをしなくてもおいしいみそ汁が作れます。

【材料】(4人分)

サバの水煮缶	1缶
キャベツ	2枚
ミックスみそ	大さじ 2
水	500 cc

【作り方】

- ① キャベツは食べやすい大きさにする。
- ② 鍋に水とサバ缶を入れて加熱する。サバ缶は食べやすい大きさに崩す。キャベツを入れて煮る。
- ③ キャベツが柔らかくなるまで煮たら、みそであじつけをする。

