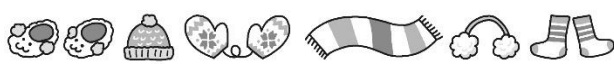




掛川特別支援学校
御前崎分校保健室
令和4年12月22日

今年も残りわずかとなりました。振り返るとどんな一年でしたか。

新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザウイルス感染症も流行しています。楽しい冬休みを過ごすためにも、しっかりと感染症対策を行いましょう。



ウイルスはこんな子たちをねらっている！

冬休みは、人が集まるイベントがたくさんあります。また、生活習慣が乱れやすく感染症に対する抵抗力が弱くなってしまいます。感染症対策を意識して生活しましょう。



好きなものばかり食べている子



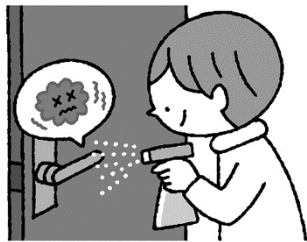
運動しない子



夜ふかしする子

覚えて防ごう 感染症予防の3原則

① 感染源の除去



消毒や除菌でウイルスや細菌をやっつける。

② 感染経路の遮断



マスクで感染を防いだり、手で洗いウイルスや細菌を流す。

③ 抵抗力を高める



しっかり栄養をとり、ぐっすり寝て、適度に運動をする。

学校保健委員会を開催しました



学校保健委員会は、今年の学校での健康や体育、保健について話し合い、よりよい健康づくりにつなげる委員会です。今年度は、学校からの報告と御前崎市健康づくり課の栄養士さんに「健康な食生活」についての講演していただきました。

保健室来室数

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	計
けが	12	12	8	4	1	11	5	9	62
病気	10	18	8	4	2	11	9	4	66
健康相談	2	2	0	0	0	0	0	0	4
その他	1	7	2	4	1	7	1	5	28
計	25	39	18	12	4	29	15	18	160

4月・5月に来室が多くなっています。特に5月は卒業後も環境の変化での疲れが体調に現れやすい時期です。

保健体育科授業

- ・新体力テストの結果では、2年・3年生で短距離、長距離ともに走力の向上がみられた。日々のトレーニングの積み重ねの結果だと考えられる。働く人になるための体力作りの効果がしっかりと現れているうれしい結果となった。
- ・保健の授業として性の教育を行った。異性に興味を示す年齢でもあり異性との距離に課題が見られる。今後も、男女交際のマナーや妊娠出産について正しい知識を段階的にかつ継続的に学べるように工夫したい。また学習ワークシートを家庭に持ち帰るようにし、家庭内でも学習内容について会話にさせていただき、学校と家庭が協力して心と体の発達を支えていきたい。

御前崎市健康づくり課 栄養士 藤原美紀様 講演

- ・私たちの身体は、私たちが食べたものでできています！！いつまでも健康でいるために体を作る材料、体を動かす材料となる食事について見直してみましょう。
- ・食事で大切なことは、『量』だけでなく『バランスの良い食事』が大切です。
- ・朝食を食べるメリット
 - ① 太りにくくなる ②体内時計が整う ③集中力UP ④記憶力UP
- ・夜遅い時間に食事を食べると脂肪が蓄積しやすくなる。
 - ・・・消化の良い食事内容にするなどの工夫をする（キノコや海藻、野菜中心の内容）
- ・朝食をとらない理由の一つにお腹がすいていないからということがある。夕飯の量の調節と夕飯の時間を早めて朝お腹がすくようにする。

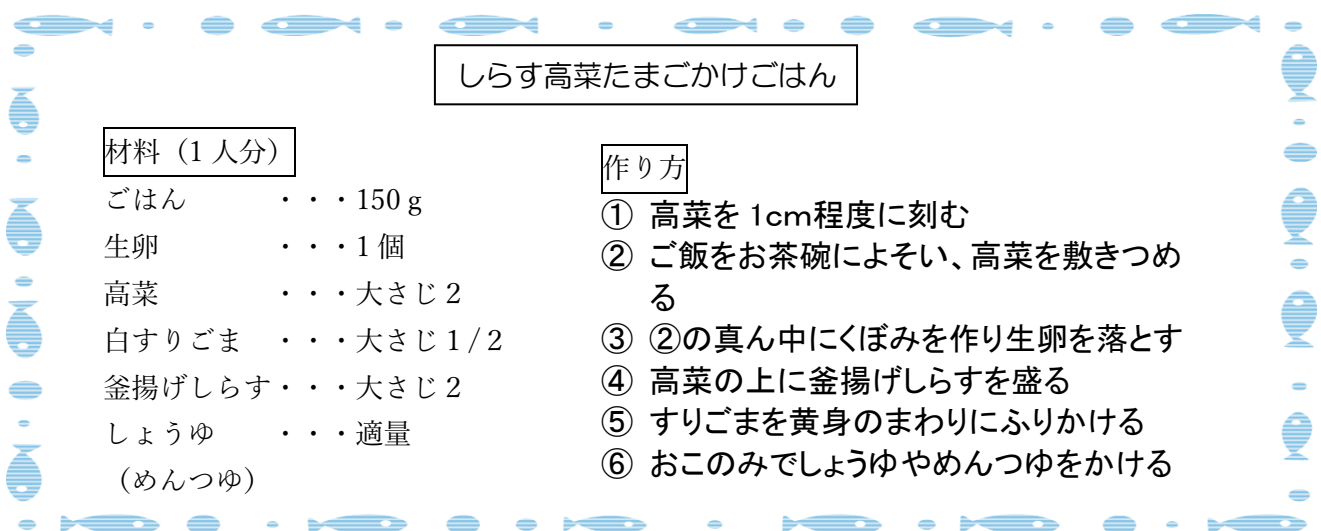
簡単に作れる朝ご飯メニュー

・・・冬休みに家族で一緒に作ってみよう・・・



トマトジュースのミネストローネ

材料（一人分）	作り方
トマトジュース (砂糖・塩不使用)・・・250ml	① ベーコンは幅1cmくらいの大 きさに切る。玉ねぎは1cm角 に切る。 ② 鍋にオリーブオイルを熱し、① を炒めてトマトジュース・ゆで たマカロニを入れて煮込む。 塩コショウで味をととのえる。
ベーコン・・・1枚	
玉ねぎ・・・1/4個	
マカロニ（乾燥）・・・大さじ2	
塩・こしょう・・・少々	
オリーブオイル・・・小さじ1	



しらす高菜たまごかけごはん

材料（1人分）	作り方
ごはん・・・150g	① 高菜を1cm程度に刻む ② ご飯をお茶碗によそい、高菜を敷きつめ る ③ ②の真ん中にくぼみを作り生卵を落とす ④ 高菜の上に釜揚げしらすを盛る ⑤ すりごまを黄身のまわりにふりかける ⑥ おこのみでしょうゆやめんつゆをかける
生卵・・・1個	
高菜・・・大さじ2	
白すりごま・・・大さじ1/2	
釜揚げしらす・・・大さじ2	
しょうゆ・・・適量 (めんつゆ)	