

ほけんだより

平成30年11月13日
呉市立阿賀中学校
保健室



感染症情報 ~ 水痘(みずぼうそう)が呉市で流行しています ~

水痘とはウイルス感染症で、主な症状は発熱・発疹です。発疹は全身に広がり、かゆみを伴います。すべての発疹がかさぶたになるまで出席停止になります。気をつけましょう!



11月8日は「いい歯」の日



歯科治療は済んでいますか?

< 歯科検診後に歯医者を受診した人の割合 >

	受診が必要な生徒	受診が済んだ生徒	受診率
1年生	32人	6人	19%
2年生	28人	5人	18%
3年生	31人	7人	23%

こうなる前に治療を...



健康診断は異常を早期に発見し、早期に治療することを目的に行っているの、異常が見つかったとしても治療をしなければ意味がありません。しかも、う歯(むし歯)は自然に治ることはなく、放っておけば放っておくほど悪化してしまいます!

こんなにあるだ液のはたらき

①消化を助ける

④食べもののかスを洗い流す

⑦口の中の粘膜を乾燥から保護する

②食べものをとがして味を感じやすくする

⑤初期のむし歯を修復する(再石灰化)

⑧口の中をうるおして話しやすくする

③口の中の酸・アルカリを中和する

⑥細菌などはたらきをおさえる(抗菌)

よくかむことで、だ液がたくさん出ますよ!



歯石に注意!

う歯や歯周病の原因となる歯垢に唾液中のカルシウムなどが沈着し、硬くなって歯にこびりついた状態のものが「歯石」です。大きくなると歯肉を圧迫して炎症を起こします。さらに注目すべきは、**歯石になると歯みがきで落とせなくなる**という点です。こうなると、歯科医院で除去してもらわなければいけません。放っておかずきちんと受診しましょう!

歯石は
ガンコな
強敵!!

学校でマスクが必要になった時のことについて

生徒が「マスクをください」と保健室に言いに来ることがあります。保健室のマスクは渡すことはできますが無料ではありません。「翌日自宅から新しいマスクを持ってくる」または「20円を支払う」をお願いしています。知っておいてください。

いつでも使えるようカバンに予備のマスクを入れておくといいですね。



正しい歯のみがき方でむし歯・歯周病予防

みなさんはどのように歯をみがいていますか? う歯や歯周病を防ぐには、正しい歯みがきで歯垢(プラーク)を取り除くことが大切です。

(毛先を歯の面にあてる)

歯ブラシの毛先は、歯と歯ぐき(歯肉)のさかいめや、歯と歯の間などにあててみがく。

(軽い力で)

歯ブラシの毛先が広がらないくらいの軽い力でみがく。

(小刻みに)

5~10mmくらいの幅で小刻みに、1~2本ずつみがく。



作って食べよう! 100万食レシピ



現在、広島県全域で行われている100万食プロジェクトに阿賀中学校も参加しています。作ったり食べたりした人は教室にあるシール台紙にシールを貼りましょう。皆さんの1食も100万食のうちの大切な1食です。今年度は白岳小の児童が考えたレシピが最優秀レシピ賞になっているので紹介します。

平成30年度「ひろしま給食」統一メニュー

最優秀
レシピ賞

ひろしまオールスター ★担々丼

保手濱 夏実さん(呉市立白岳小学校 第2学年)
有紀子さん(母)
広島県の栄譽満点のスーパーどんぶりです。私のおばあちゃんが冬に作ってくれた漬物とレモンが使えて、とても喜んでくれました。

材料(4人分)

- 米 2合
- 豚ひき肉 200g
- にんにく 1g (みじん切り)
- しょうが 1.5g (みじん切り)
- にんじん 中1/4本 (粗みじん切り)
- エリンギ 1.5本 (小さめのココロ)
- 広島菜漬け 80g (細かく切る)
- ちりめんじゃこ 20g、ホールコーン 60g
- ごま油 小さじ2、すりごま 30g、レモン果汁 少々
- A 鶏ガラスープ(粉) 小さじ1/2、みりん 大さじ1、みそ 小さじ1と1/2、さとう 小さじ2、豆板醤 少々、かきしょうゆ 小さじ1/2、酒 小さじ1

作り方

- ① なべにごま油、にんにく、しょうがを入れ、豚ひき肉を入れて炒める。
- ② にんじん、エリンギを入れてよく炒める。広島菜漬け、ちりめんじゃこ、ホールコーンを入れて炒める。
- ③ Aの調味料をあらかじめ混ぜ合わせて味をつける。(※この時、水分が少ないようなら水(10~20ml/人)を加えて調整する。)
- ④ すりごまを入れる。
- ⑤ 火を止め、レモン果汁を加える。

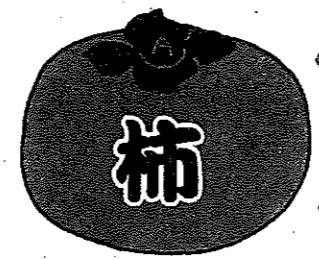


ま ち が い さ が し にチャレンジ!

7つのまちがいを探そう!



【ビタミンA(カロテン)・ビタミンC】
皮膚回復やかぜの予防に



「柿が赤くなると、
医者が青くなる」
といわれるほど
栄養が豊富!

【カリウム】
水分を調節したり
血圧を下けたりする

【タンニン】
しぶみの原因になるが
殺菌作用がある

「柿が赤くなると医者が青くなる」ということわざは、秋は柿だけではなく、みかんやゆずなども実をつけて色づき、食べ物が豊富で過ごしやすくなるので、病人が少なくなるという意味だそうです。