



ほけんだより

平成27年11月2日
昭和東小学校 保健室

日が落ちるのが早くなって、冬の足音が聞こえてきました。背中がねこのように丸くなっていませんか？ぴんとのびた背中はずてきですね！

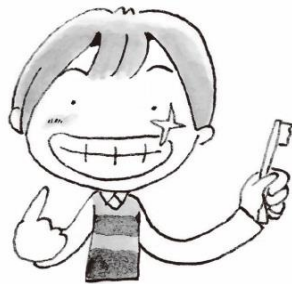
きょうはなんのひ？「11がつは〇〇がいっぱい！」

11月8日

これは簡単なので
ノーヒント

「自分の歯を鏡でじっくり見たことある？」
「前、歯ブラシ替えたのいつだった？」

むし歯も歯周病も毎
日の正しい歯みがきで
防げます。勉強も運動
も、いい成果を出すに
は「いい歯」から！



こたえ「いい歯の日」

11月9日

ヒント
「いい空気」の
ごろ合わせです

ちょっと難しかったかな？
「換気のために窓を開けると寒いからいやだ」？
寒くなるのは、部屋の中に溜まっていた古い空
気を追い出して、外の
新鮮な空気が入ってき
ている証拠。カゼの流
行を防ぐためにも、1
時間に1回は窓を開け
て換気しましょう。



こたえ「換気の日」

11月10日

ヒント
毎朝ちゃんと
行ってる？

こたえ「トイレの日」

「いいトイレ」って、どん
なトイレでしょう。下のトイレ
にはよくないところが3つ
あります。見つけて「×」を
つけてみよう。

自分もみんなも気持ちよく
使えるように、考えてみてね。



こたえ：トイレが散らかっている、トイレの床が汚れている

11月23日は

「勤労感謝の日」です

おうちの人に
感謝の気持ちを
伝えましょう

しっかりすいみん！
あさごはんをたべよう！

おしらせ

陸上記録会前の健康診断の結果、全員所見はありませんでしたので、お知らせ致しま
す。陸上記録会へ向けて、全力を出し切りましょう！

呉市では、今日からできる減塩生活をめざして、減塩レシピ集を発行しています。

呉市の特産物や季節の食材を使った、学校給食おすすめ減塩レシピを紹介！

学校給食メニュー

秋 減塩レシピ

ひろしま
ドレみそレモン
・エネルギー 88kcal
・塩分 0.5g

ごはん(150g)
・エネルギー 252kcal
・塩分 0g



小いわしのから揚げ
・エネルギー 179kcal
・塩分 0.6g

呉の旬菜汁
・エネルギー 50kcal
・塩分 1.1g

1食分の合計
エネルギー 569 kcal
たんぱく質 24.1g
脂質 17.2g
塩分 2.2g

小いわしのから揚げ



材料	分量 (2人分)
小いわし	100g
小麦粉	大さじ2
塩	少々
揚げ油	適宜

作り方

- ① 小いわしは頭と腹わた、背骨をとる。
- ② ①に小麦粉・塩をまぶし180℃の油で揚げる。

減塩のコツ!

調味料をかける前にまず味見!



ちょっと待って!



塩へるポイント

みその塩味・砂糖の甘味・レモンの酸味で味覚マジック!



ひろしま
ドレみそレモン

材料	分量 (2人分)	作り方	
豚もも肉す切り肉	60g	① 豚肉は適当な大きさに切り、酒を振ってゆでる。	
酒	少々		
人参	10g		② 人参はせん切り、キャベツは1cm幅の短冊切り。
キャベツ	60g		
太もやし	20g		③ ②と太もやしをゆでて絞る。
みそ	大さじ1/2	④ 鍋にAを入れ煮立たせ、レモン汁を加えてさっと火を通す。	
砂糖	小さじ2		
水	8cc		
レモン汁	小さじ1	⑤ 器に①・③を盛り、④をかける。	



呉の旬菜汁

材料	分量 (2人分)	作り方
里芋	30g	① 人参・生しいたけはせん切り、えのきだけは2cmの長さ、油揚げは油抜きをしせん切り、里芋はいちよう切り。豆腐は1cm角切り、ねぎは小口切り。
人参	20g	
生しいたけ	20g	
えのきだけ	20g	
油揚げ	8g	
豆腐	40g	② だし汁の中に、人参・里芋・油揚げ・生しいたけ・えのきだけ・豆腐の順に入れて煮る。
ねぎ	6g	
だし汁	300cc	
しょうゆ	大さじ1	③ しょうゆ・減塩で調味する。
減塩	少々	
		④ ③を器に盛り、ねぎをちらす。



かぜやインフルエンザからじぶんをまもるためにできること!



う〇い・て〇〇い
せきエチケット (ま〇く)
かんき (く〇〇のいれかえ)
〇がわかればかんぺき!



Q・インフルエンザはいつ流行するの?
A・日本では例年12月～3月ごろに流行します。

Q・予防接種はいつ頃受ければいいですか?
A・ワクチン接種の効果がでるまでに2週間ほどかかるので、毎年12月中旬までに接種するのがいいです。

Q・どうして毎年予防接種を受けるの?
12月
A・インフルエンザワクチンの予防効果が期待できるのは、接種後2週間から5ヶ月程度までです。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予測されるウイルスに合わせて製造されています。

Q・インフルエンザにかかったらどのくらい外出できないのですか?
A・発症前日から発症後3～7日間はウイルスを排出すると言われます。学校保健安全法では発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日経過するまでを出席停止としています。(ただし医師が認めれば、この限りではありません)