オアシス

保健室より　2021 年 1 月

　あけましておめでとうございます。干支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛。丑年は、先を急がず一歩一歩着実に物事を進めるとよいそうです。健康な体にも、毎日の積み重ねが大切。冬休みで少し生活リズムが乱れてしまった人も、今日からゆっくり・しっかり、元気な体作りをしていきましょう。

冬に気をつけたい 感染症

インフルエンザ	ノロウイルス感染症
①症状は？	
高熱、全身のだるさなどの症状がでます。強い寒気や関節の痛みなども同時に現れることがあります。	胃をひっくり返したような**おうとや吐き気**が突然起きるのが特徴です。ほかに、**腹痛・げり**などもみられます。
②かかってしまったら？	
学校は**出席停止**です。口やのどの乾燥を防ぐとともに、おうちの人にうつさないようにするため、**マスクをつけましょう。**	脱水症状になりやすいので、少しずつでも**水分補給**をしましょう。

手洗い vs コロナウイルス　勝つのは手洗い！

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって **24～72** 時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！

そこで、手洗い。

① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。

② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のしわ
など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利！

手を洗うタイミング

○　外から帰った後

○　トイレの後

○　せきやくしゃみをしたとき

○　たくさんの人がさわる場所をさわったとき

○　食事の前

正しいマスクの着用できていますか？

マスクのつけ方　NG例

鼻が出ている　あごにつけている　すきまがある

マスクのときも鼻呼吸

　マスクを付けると息苦しくなって、口呼吸していませんか？口呼吸だと、ほこりやウイルスなどがいっぱいの、乾燥した冷たい空気が身体の中に入ってしまいます。鼻呼吸だと、鼻毛などがフィルターの役割を果たし、空気を温め加湿してくれるので、身体への負担が減ります。

保護者の方へ
　新型コロナウイルス感染症の拡大により心配な状況が続いています。小学生の学校内感染は少ないとはいえ、ゼロではありません。小学校でも複数名の感染者が確認された事例もありますので、引き続き、一人一人が予防の意識をもち続けていくことが大切になっていきます。毎朝、検温及び健康観察をしていただいているおかげで２学期、子ども達は元気よく学校生活を送ることができました。お忙しい時間帯とは思いますが、引き続きお子さんの体調の変化をみていただき、かぜ症状や体調が悪い場合などは無理をせず家庭で休養させてください。発熱やかぜ症状がある場合は出席停止となります。感染拡大予防のため「学校保健安全法 19 条」に基づくものです。ご理解とご協力をよろしくお願いします。

～ランチルームより～

1月給食目標

食文化を見つめよう！

年明け八菜うどん

年明けうどんとは、純白のうどんに紅を添えた、紅白のめでたいうどんを年の初め（１月１日～１５日）に食べることで、その年の幸せを願うものです。紅いトッピングは何でもＯＫです。家庭で手軽に新年のお祝いができます。

給食の年明けうどんは、県栄養教諭・学校栄養職員研究会や料理研究家らでつくるプロジェクトチームが紅い具材の県産金時にんじんをはじめ、だいこん、はくさい、もやしなど計8種類の野菜をふんだんに使い開発され、「年明け八菜うどん」と名付けられました。ご家庭でもいかがですか？

材料（４人分）

冷凍うどん	４８０ｇ
豚もも肉	４０ｇ
金時にんじん	１／２本
たまねぎ	１／４個
だいこん	４０ｇ
はくさい	大１枚
もやし	３０ｇ
生しいたけ	２枚
しょうが	１かけ
かまぼこ（赤）	３０ｇ
ねぎ	２本
だし汁（いりこだし）	５５０ｍｌ
濃口しょうゆ	８ｇ
薄口しょうゆ	１２ｇ
塩	０．４ｇ
みりん	４ｇ
酒	４ｇ
かたくり粉	６ｇ

作り方

1．煮干しでだしをとる。
2．野菜を食べやすい大きさに切る。しょうがはみじん切りにする。
3．だし汁の中に豚肉、切った野菜を煮えにくい順に入れて煮込む。（鍋に油を入れ、豚肉を炒め、さらにたまねぎを炒めてからだし汁を加えて煮込んでもよい。）
4．野菜に火が通ったら、かまぼこ、調味料を加えて味をとる。
5．かたくり粉を水で溶いて加え、とろみがついたら最後にねぎを加えて仕上げる。
6．冷凍うどんは、沸騰した湯の中でゆでる。
7．器に、ゆでたうどんを入れ、できあがった５をかけて完成。