

オアシス

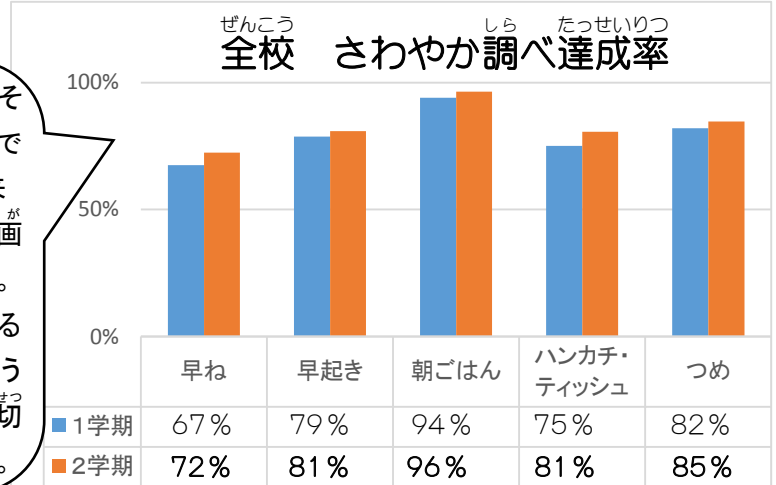
2021年12月 保健室より



今年最後の月がやってきました。2021年はどんな年でしたか？オリンピックに感動し、スポーツをがんばろうと思った人、家で過ごす時間が増え、新しいことに挑戦してみようと思った人。少し振り返れば、来年の目標や夢が見えてくるかもしれません。冬休みが明ければ2022年。元気な顔で会えることを願っています。

さわやか調べの結果をお知らせします

全ての項目でできた人が増えていました。その中で、達成率が一番低かったのは「早ね」です。「気分が悪い」「頭が痛い」と保健室に来る人の中にも、夜遅くまでゲームをしたり動画を見たりしていた人が多いのが気になります。元気いっぱい学校生活を送るためには、できるだけ同じ時刻にねて、同じ時刻に起きるというように規則正しい生活リズムを作ることが大切ですよ。生活を振り返り改善していきましょう。



その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

あとちょっとだけ...



ゲームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

あとちょっとだけ...

睡眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。



く メディアによる心身のえいきょう

すいみん不足 夜使うとすいみん不足になり、体内時計がくるいます。(脳が昼と夜の区別ができなくなります。)



目のつかれ・視力の低下 外遊びが目の働きを育てます。

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行きわたらず、ドライアイになることも。



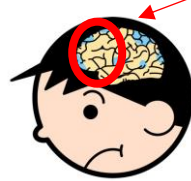
運動不足・体力の低下 体を動かさないと骨も筋肉も育ちません。



コミュニケーション力の低下 人と直接話す時間が減ります。



脳の活動が低下 長時間使うと、脳内で感情などをコントロールする「前頭前野」が、きちんと働かなくなります。



【前頭前野のはたらき】

- ・考える
- ・人を思いやる
- ・がまんする
- ・挑戦する
- ・集中する

メディアとうまくつきあうために、生活を工夫しよう！

- メディアを使う前に、やめる時間を決めてお家の人に宣言しよう。
- 読書や運動などメディア以外の楽しみを見つけよう。

保護者の方へ

インフルエンザ出席停止基準について

「発症した日」「解熱した日」がそれぞれ起算日（0日目）になり、発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまでです。ただし、病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めたときはこの限りではありません。発熱などのかぜ症状がみられる場合は、欠席扱いにはなりません。期間に余裕をもってご家庭で安静にしてください。

(例)

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	☹️	☹️	😊	😊	😊	😊	🏫	
			解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	😊	😊	😊	🏫	
				解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊	😊	🏫
					解熱	1日目	2日目	登校OK

2学期も感染症拡大防止へのご協力ありがとうございます。毎朝、丁寧な健康観察をしていただいているおかげで、子ども達は元気よく学校生活を送ることができています。学校でも引き続き、換気や手洗いの呼びかけを行っていきます。また、一般的なマスクでは、不織布マスク、布マスク、ウレタンマスクの順に効果があるようです。感染状況やお子様の状況に応じてご準備いただき、紛失や破損した場合に備えて予備用マスクを持たせていただきますようよろしくお願いいたします。

～ランチルームより～

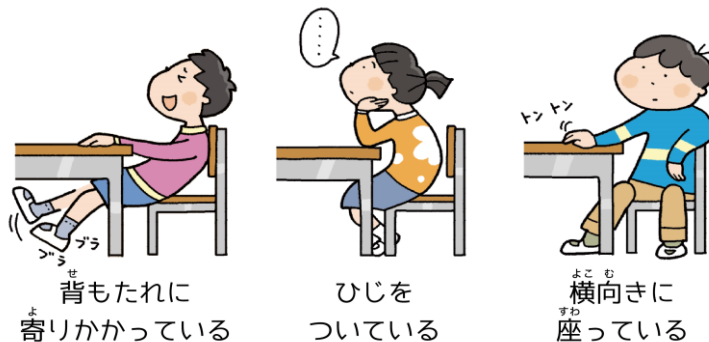
12月給食目標

「雰囲気づくりを工夫しよう」

マナーとは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食器の持ち方や姿勢に気を配り、一緒に食べる人にいやな思いをさせないようにすることが、感染症対策で食事中に会話ができない今も大切です。

***** こんな姿勢はやめましょう *****

普段の食事中の姿勢を、ふりかえてみましょう。背中が曲がっていたり、ひじをついていたりにしていませんか？悪い姿勢は直して、よい姿勢を心がけて座りましょう。



背もたれに寄りかかっている

ひじをついている

横向きに座っている

としあ やさい 年明け八菜うどん

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
- 型抜きかまぼこ 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。
4. 野菜に火が通ったら、型抜きかまぼこ、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。

年明けうどんは、年越しそばに匹敵する国民的な食文化をつくらうと2008年に誕生しました。赤い具材を添えたうどんを年の初めに食べて一年の幸せを願うものです。給食用レシピの年明けうどんは、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、「年明け八菜うどん」と名付けられています。