

# オアシス

保健室より 2022年1月



あけましておめでとうございます。2022年の干支はトラ。「虎に翼」ということわざを知っていますか？強い力がある人にさらに力が加わることを意味し、「鬼に金棒」などと同じ使い方をします。まだまだ油断ができない感染症に負けないよう、早寝早起き、手洗い、マスク…と、「虎に翼」の元気な体を作りましょう。今年もよろしくお願ひします。

## 新学期スタート！学校生活のリズムを取り戻そう！

3学期の始業式。「朝、なかなか起きられなかった」、「お正月気分がぬけない」という人もいるかもしれません。そんな人は、以下の4点を少し意識して生活してみてください。



### 毎日同じ時刻に起きる

→ 「〇〇時に起きる！」と自分に言い聞かせて布団に入ると、目標にした時間の数時間前から活動のホルモンがはじまり、目覚めやすくなります。ぜひ、今日からチャレンジ！



### 朝起きたら太陽の光を浴びる

→ 朝日を浴びると幸せホルモンとも呼ばれている「セロトニン」が分泌され、精神を安定させたり、ストレスを軽減させたりする働きがあります。また、夜に眠りのスイッチが入るサイクルが生まれます。



### 朝ごはんを食べる

→ 朝ごはんを食べると胃腸が活動を始め、よくかむと脳も目覚めます。決まった時間の朝ごはんを食べると、眠りのスイッチも毎日同じ時間に作動します。



### 夜ふかしをしない

→ 眠る前は、なるべく早い時間にテレビやスマホをやめて、リラックスしましょう。つい夜ふかししてしまう人は、まずは早起きから。自然と夜も早く眠れますよ。

## もう一度、「感染症対策のポイント」をふりかえりましょう！

### □ 発熱があれば休養する

毎日の検温チェックカードを利用し、検温と体調の確認をしましょう。熱がある、かぜ症状がある等少しでも体調に不安を感じる場合は、無理せず自宅で休養してください。

### □ 手洗い・マスクで感染予防

手を洗う前約1,000個いたウイルスは、30秒石けんで洗い、水で20秒流すと100個くらいにへります。冷たさに負けず洗いましょう。

### □ 規則正しい生活で免疫力をアップ

睡眠は十分にとり、朝ごはんをしっかりとりましょう。水分補給も大切です。



生物学的「感染症」

## 心の感染症にもご注意を！



心理学的「感染症」



社会的「感染症」

未知のウイルスへの不安や恐怖は、嫌悪・偏見・差別につながりやすいです…

## 冬の食中毒 ノロウイルスにご注意ください

現在、香川県では感染性胃腸炎（ウイルス）の報告が続いています。ノロウイルスに対して、消毒用エタノールはあまり効果がありません。石けんを使った手洗いと、物には塩素系漂白剤を使った消毒が有効です。陶小学校では、感染性胃腸炎でのお休みの人はいませんが今後もこまめな手洗い等予防をよろしくお願い致します。

## 新型コロナウイルス感染症対策の徹底のお願い

全国的に感染者が急増し、子ども達の間での感染も広がっており心配な状況が続いています。香川県は、1月3日から感染警戒対策期となっています。学校でも感染症対策を講じた上で活動していきませんが、ご家庭でもお子様に改めて感染予防等についてお話していただきますようお願い致します。

# ～ランチルームより～

## 1月給食目標

食文化を見つめよう！

## お節料理の意味を知ろう



おせち料理とは、もともと節句などの節目に、神様にお供えた料理のことをいいました。本来は節句のときにつくられていましたが、今では、正月のみにつくられるようになりました。おせち料理に入っている黒豆は、まめに暮らせるように、数の子は子孫繁栄、田づくりは豊作、えびは長寿などの願いが込められています。

## 1月の給食献立より 洋風くりきんとん

栗きんとんには、1年の豊かさと勝負運向上の願いが込められています。

### 材料（4人分）

|                  |      |
|------------------|------|
| さつまいも<br>（皮をむいて） | 150g |
| 砂糖               | 大さじ1 |
| 塩                | 少々   |
| バター（無塩）          | 10g  |
| 栗の甘露煮            | 栗50g |
| みりん              | 小さじ1 |



### 作り方

1. さつまいもは、皮をむいて1cmの厚さに切り、10分ほど水につけてあくをぬく。
2. 1のさつまいもの水を切ったもの、砂糖、バター、塩、水80mlを鍋に入れて中火で煮る。さつまいもがやわらかくなったら、しゃもじ等でつぶしながらさらに2～3分煮る。
3. 栗の甘露煮とみりんを加え、弱火でさらに煮る。甘みが足りない時は、栗の甘露煮の汁を適量加えて完成。