

ほけんがよい 10月

前期課程
武蔵台小中学校
保健室
令和6年10月1日

※おうちのかたといっしょによみましょう

厳しい暑さもやわらぎ、少しずつ秋を感じられるようになりました。10月は大運動会、校内音楽会と行事があります。涼しくなっても、油断せずにしっかりと水分補給をしましょう。外が暗くなり始めるのも早くなるので、安全に気をつけましょう。



衣替えて秋～冬向きの洋服に変わっていきますが、その日の気温や体調に合わせて、着るものをこまめに調節しましょう。ぬいだり着たりしやすい洋服をうまく使って、1日の中でも変わることがある「あつい」「ちょうどいい」「すずしい」に合わせていきましょう。毎日、天気を確認して、洋服を選んでください。

10月5日は大運動会。早寝早起き朝ごはんをして元気に当日を迎えられるようにしましょう。今はいている靴は自分の足に合っていますか？運動会前に確認してみましょう。



足にあった靴をはこう！



- || check point ||
- 面ファスナーやヒモで甲を密着できる
 - かかとの周りがしっかりしている
 - つま先の部分に余裕がある
 - 靴底がやわらかい

保健室で 薬は渡せません

武蔵台小中学校の保健室では消毒液、湿布、ムヒを使用していません。学校の保健室は救急処置を行う場であり、継続的な治療は行っておりません。消毒液は、傷口を刺激し、傷を治すために体から分泌される体液を殺してしまい、傷の治りを妨害してしまいます。そのため、基本的に擦過傷は水で洗い流し、保護をしています。ご家庭に帰ってから、湿潤療法等、ご家庭に合った治療ができるようにしています。

また、保健室での休養は 1 時間までとなっており、休養しても回復の見込みがない場合は、早退となります。前期のお子さんは必ず保護者のお迎えが必要になるため、緊急連絡先等、変更がありましたら学校までお知らせください。

今後とも、保健室経営のご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。



朝ごはんを自分で作ってみようコーナー

しゃきしゃきレタスのツナチャーハン

《材料1人分》

- ・ご飯 1杯分
- ・ちりめんじゃこ 10g
- ・ツナ(缶) 40g
- ・白ごま 小さじ 1/2
- ・レタス 2枚
- ・塩こしょう 少々
- ・玉ねぎ 50g
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・卵 1個
- ・サラダ油 小さじ1

《作り方》

- ①玉ねぎは 1cm の角切り、レタスは短冊切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、卵を入れ炒り卵を作り皿にあける。
- ③フライパンにツナを入れ、玉ねぎを炒め、ご飯とちりめんじゃこを 入れさらに炒め、塩こしょうする。
- ④③に②とレタスを入れさっくり混ぜる。
- ⑤鍋肌からしょうゆを入れ炒め、白ごまをふって仕上げる。

(参考:誰でも作れる朝ごはんメニュー集)