

3月

# 保健だより

No. 18

2024.3.8(金)  
宝達中保健室

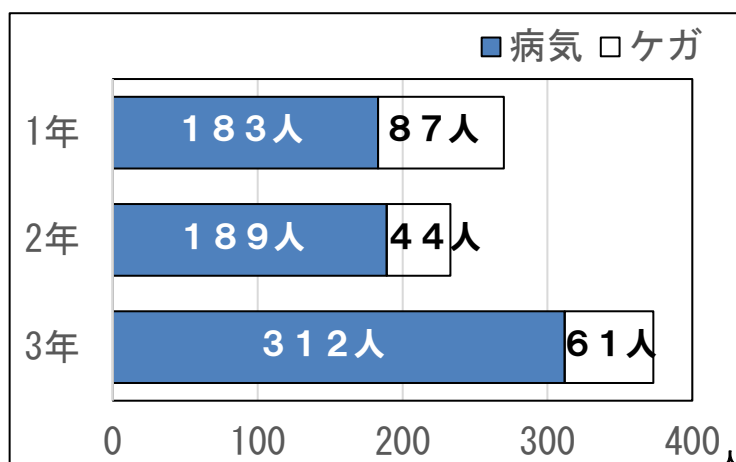
今年度も残すところあとわずかとなりましたが、この1年はどんな1年でしたか？新型コロナウイルスが、昨年5月8日から「5類」に移行となりました。そのことにより、季節性インフルエンザと同等の扱いとなり、少しずつ元の日常が戻ってきました。修学旅行や学校祭などいろいろな行事を行う中でたくさんの思い出ができたことでしょう。

4月からは、3年生はそれぞれの高校で、1・2年生はそれぞれの学年で、さらに充実した学校生活を送れることを心から願っています。

## 保健室の1年間

保健室来室総数（2月29日現在）

4月～2月で876人(病気684人 ケガ192人)



感染症による欠席は、2月末までで、新型コロナウイルス37人、インフルエンザ62人でした。新型コロナウイルスは9月、インフルエンザは12月に罹患者が多かったのですが、皆様のご協力のおかげで感染拡大もなく過ごすことができました。しかし、まだまだ油断できませんから予防に努めましょう。また、体調不良を訴える生徒の中には、明らかに生活リズムの乱れが原因と思われる人もいました。就寝時間が遅い人は、改善していくように努力しましょう。

### 【症状別来室状況】

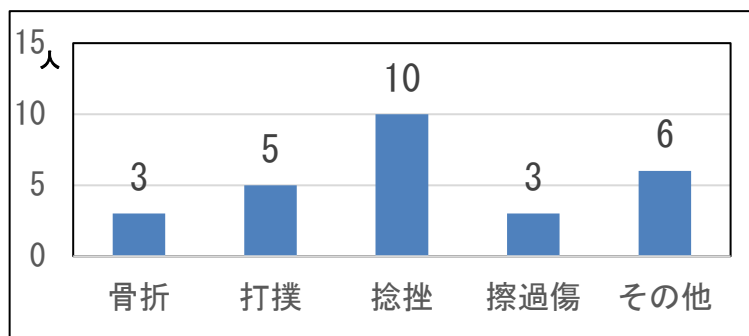
- |            |                |
|------------|----------------|
| (病気) 1位 頭痛 | (ケガ) 1位 捻挫・突き指 |
| 2位 腹痛      | 2位 打撲          |
| 3位 気持ち悪い   | 3位 擦過傷         |
| 4位 咽頭痛     | 4位 筋肉痛         |
| 5位 倦怠感     | 5位 鼻血          |

### 【曜日別来室状況】

- |             |             |
|-------------|-------------|
| (病気) 1位 月曜日 | (ケガ) 1位 月曜日 |
| 2位 火曜日      | 2位 火曜日      |
| 3位 木曜日      | 3位 木曜日      |
| 4位 金曜日      | 4位 水曜日      |
| 5位 水曜日      | 5位 金曜日      |

### 【日本スポーツ振興センター利用状況】

令和5年4月～令和6年2月利用分



学校でのケガ等で医療機関に受診し、日本スポーツ振興センターに医療費を請求した人は、2月末までで「**27人(男子16人・女子11人)**」でした。傷病名の「その他」は、熱傷・野球肘などでした。

### 上履きスック と 歯みがきセット



を持ち帰り、新学期にはきれいに洗って持ってきてましょう！



今年度、学校でのケガにより病院受診された方で、日本スポーツ振興センター災害給付金の申請書類をまだ提出されていない方は、3月下旬までに学校へ提出していただきますようお願いいたします。また、日本スポーツ振興センターの書類が必要な方は、木谷までお知らせください。

# 保健委員おすすめ 簡単朝食レシピ紹介

6月の生活習慣実態調査では、朝食を毎日食べている人は約 84%でした。また、毎日食べていると答えた人の中で、パンだけ・ご飯だけなど1品だけの方が約 36%もいました。これが、夏休み・冬休みになると、毎日食べている人は約 55%にまで低下してしまいます。朝食の大切さは十分理解していても実行するのはなかなか難しいようですね。そこで、保健委員おすすめの「簡単朝食レシピ」を紹介します。まずは、毎日、ご飯やパンなどの主食を食べること。毎日食べれるようになったら、品数を増やしていき、最終的には、4品「主食+主菜+副菜（野菜を使った料理）+汁物」がそろったスペシャル朝食にしていきたいと思います。

## 【ヨーグルトトースト】

トースターで食パンを焼き、ヨーグルトとジャムを混ぜたものをぬって出来上がり。

## 【野菜たっぷりチーズトースト】

食パンに、ピーマン・玉ねぎ・トマト・チーズの順にのせて、トースターで焼いて出来上がりです。野菜に含まれているビタミンは、糖質とともに摂取することで脳の働きを助けます。

## 【たまごトースト】

食パンに、マヨネーズで枠を作り、その枠内にチーズと卵をおいてトースターで焼きます。

## 【のりのりトースト】

食パンに、のり・ハム・チーズの順にのせて、トースターで焼いて出来上がりです。のりに含まれる葉酸は、ビタミンの一種なので、糖質とともに摂取することで脳の働きを助けます。



## 【フルーツヨーグルト】

フルーツ（りんご・バナナ・キウイなどお好みのもの）を切り、ヨーグルトに入れて出来上がりです。

## 【レンジで簡単！！茶碗むし】

みそ汁などを入れるくらいのお椀に卵を1つ割り入れます。卵をとき、だし大さじ1と水100~150mlを加えます。全体が混ざったら、600Wで2分程度加熱します。お好みで上にネギや三つ葉などをかけてもよいです。かつおぶしが結構合います。

※卵が破裂しないように注意してください。

## 【いろいろ野菜】

ブロッコリー、ハム、コーンなどお好みの野菜を入れて、たまねぎドレッシングをかけます。

## 【ふわわりオムレツ】

卵に牛乳、チーズ、しらす、砂糖を少し入れて混ぜ、バターで焼きます。ケチャップをかけて食べるとおいしいです。

## 【のりのすまし汁】

器にだししょうゆ大さじ1を入れ、熱湯をそそぎます。焼きのりを手で小さくちぎって入れたら出来上がりです。

## 【エビのフライ風焼き】

エビは殻をむき、塩をふっておきます。マヨネーズを薄くぬり、パン粉をまぶしてトースターで焼きます。油で揚げないので少しヘルシー。また、味がついているのでソースなどつけなくてもおいしく食べられます。

## 【かんたんみそ汁】

器にだし入りみそ小さじ1と乾燥のみそ汁の具を入れ、熱湯をそそぎ、よくまぜたら出来上がりです。