

ほけんだより

令和5年3月15日
横浜市立帷子小学校
保健室

先週、卒業式の練習を見学しました。本番は、児童は歌唱以外はマスクを外してよいので、練習でもマスクを外す場面がありました。私が本校に着任したのは、マスク生活がすでに始まっていた年でしたので、マスクを外した子どもたちの顔をじっくりと見る機会は多くありませんでした。証書授与の練習のために一人ずつステージに上がっていたのですが、みんなの前でマスクを外すのが久しぶりなためか、みんな少し照れていました。どの子どももみんな、かわいい顔をしているなあと思いながら見ていました。感染症の分類が変わり、マスクの緩和が始まっています。来年度から学校がどうなっていくか、今はまだ委員会の判断待ちです。今後どうなっていくにせよ、4月からも、子どもたちの良い顔がたくさん見られるといいなと願っています。今年度も1年間、感染症対策にご協力をいただきましてありがとうございました！



材料と分量（4人分）

- 豚肉か牛肉 200g
- ねぎ 1/2本
- しょうが 少々
- にんにく 少々
- 油 小さじ1
- 【調味料】
- しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 小さじ2強
- 酒 小さじ1と1/2
- かつお 小さじ1と1/2
- 【野菜】
- もやし 1袋(200g)
- にら 1/2束(50g)
- にんじん 30g
- にんにく 少々
- しょうゆ 大さじ1
- 炒りごま 小さじ1
- 塩 小さじ1/2
- ごま油 少々

ビビンバの作り方

【肉】

1. ねぎを小口切り、にんにく・しょうがをみじん切りにする。にんにくとしょうがはチューブでも可。
2. フライパンに油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・ねぎを炒め、肉を入れて炒める。
3. 合わせておいた調味料を入れ、焦げないように炒りつける。

【野菜】

1. にんにくしょうゆを作る。鍋に、みじん切りにしたにんにく（チューブでも可）としょうゆを入れて煮立て、冷ましておく。レンジで加熱してもよい。
2. にんじんをせん切り、にらを2cmに切る。もやし・にんじん・にらをさっとゆで、流水で冷まし、水を切っておく。
3. 塩を振り、にんにくしょうゆ、ごま油、ごまを入れてあえる。



1年間ありがとうございました！

4月7日から3月10日まで

今年度の保健室利用状況



保健室を利用した人
1,588人



具合が悪くて来室した人
411人



ケガをして来室した人
1,177人



来室者が一番多かった月
6月

病院に行ったけが

17件
今年度の原因最多は「歯をぶつけた」「歯が欠けた」でした



今年度校内で出た感染症

★新型コロナウイルス感染症
★インフルエンザ
★手足口病



来室者が一番多かった日

9月12日（月）22人
夏休みが明けたばかりの月曜日だったためか、けがも体調不良も多かったです



欠席者が一番多かった日

5月2日（月）54人
ゴールデンウィークの中日だったため、なんと全校の18%が欠席でした

残食が0だった給食メニュー

ビビンバ（肉）

ということで、大人気のビビンバの作り方をご紹介します！給食では、肉と野菜は別のお皿に盛り付けられていますが、それを全部ご飯にかけて、混ぜて食べるとおいしいです。



かたびらしょうがっこうの みなさんへ

いま ^{がくねん}、もう ^お 終わりです。どんな ^{ねんかん} 1年間でしたか？ 去年の4月の自分と、今の自分を比べてみると、できるようになったこと、がんばったことがたくさん見つかると思います。春休みの間に、自分の1年間をふりかえってみましょう。

4月になったら、6年生は中学生に、1～5年生は1つ上の学年になって、それぞれ新しいスタートです。4月からも、健康第一でがんばりましょう！



7つのまちがいをさがそう

右の絵と、左の絵で、ちがうところが7つあるよ。さがしてみよう！

この1年間、心もからだも健康にすごせましたか？



この1年間、心もからだも健康にすごせましたか？



4 5 6 7 8 9 10

1年間を振り返ろう

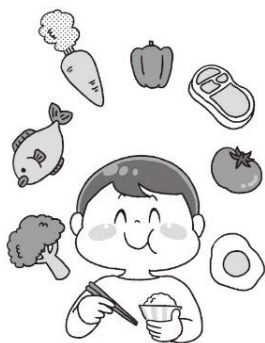
11 12 1 2 3



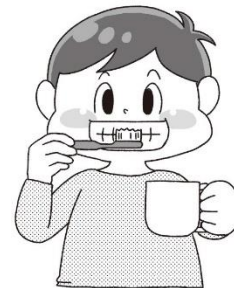
早寝早起きができた



元気に体を動かせた



好き嫌いせず食べられた



朝と夜に歯みがきができた



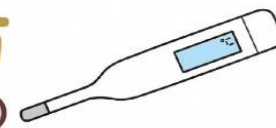
ストレスを上手に解消できた



手洗いをがんばれた

おさらい！ 体温のはかりかた

体温のはかりかた (わき用体温計)



1 体温計の先をわきの中心にあてます。30°くらいで、下から押し上げるように。体温計の画面はからだのほうに向けます。



2 はさんだら、わきをしっかりとめします。はかっているほうの手のひらは上に向け、もう一方の手でひじをおさえます。

ただ正しくはかるために

- はかっているときはからだを動かさないように。
- 汗をかいているときは、はかる前にふきとりましょう。

自分の平熱を知っていますか？ 『平熱』というのは、ふだんの、元気なときの体温のことです。「いつもと違うな」「元気が出ないな」と思ったときは、まず体温を測ってみましょう。そして、自分の平熱と比べてみましょう。平熱よりも高いな、と思ったら、大人の人に知らせてね。