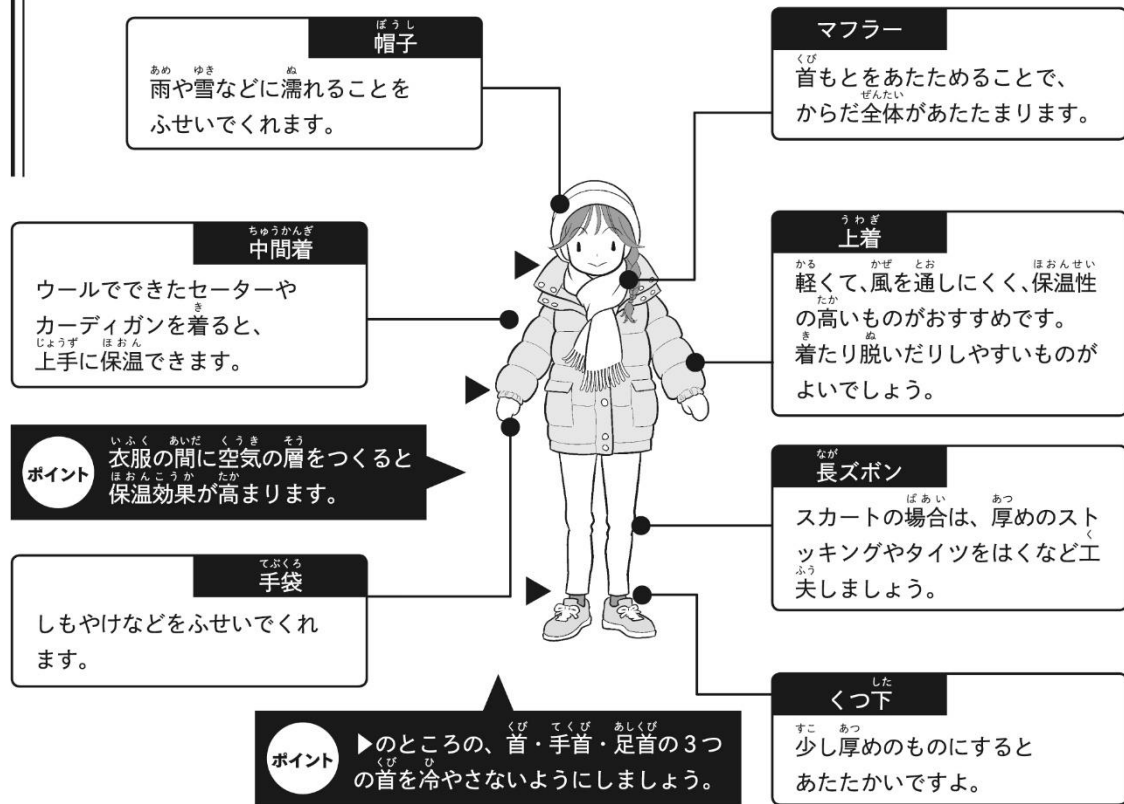


# ほけんだより 11月

NO. 7 平成30. 11. 1 稲築東小学校保健室 齊藤

早いものでもう11月ですね。10月は運動会がありました。保健室の来室は少なめでした。これから日ごとに寒さが厳しくなっていくと思いますので、早寝・早起き・朝ご飯の生活リズムを整えて、かぜなどひかないようにしましょう。

## 冬の衣服を工夫しましょう



## 冬の感染症予防と流行防止について

冬の足音が近づき、そろそろ感染症が流行しやすい時期になってきます。予防対策に本腰を入れていきましょう。とりわけ大流行が懸念される「インフルエンザ」と「かんせんせい いちようえん感染性胃腸炎」について、簡単に整理したいと思います。

### インフルエンザ

原因→インフルエンザウイルス。毎年少しずつ型を変えて流行する。

予防→規則正しい生活、手洗い、うがい、マスク、予防接種など

症状→高熱、おかん悪寒、関節痛、頭痛、のどの痛み、鼻水、吐き気、げり下痢

対応→風邪と区別が付きにくいので必ず受診して検査を受ける。医師の指示に従い、

とうやく投薬などの治療を受ける。水分補給をし、栄養と睡眠をたっぷり取る。学校は『はっしょう発症

した後5日を経過し、げねつかつ解熱した後2日を経過するまで』しゅっせきていし出席停止になる。



### かんせんせい いちようえん感染性胃腸炎

### 感染性胃腸炎

原因→冬はノロウイルス、ロタウイルスが代表的。

予防→食品の加熱、手洗い、おうとぶつしよりし便や嘔吐物処理時のにじかんせんたいさく二次感染対策

症状→はげ激しい嘔吐が突然はじまり、続いてげり下痢、発熱が起こる。ロタウイルスに感染の場合は便が白っぽくなることもある。

対応→十分に水分補給をし、だっすい脱水を防ぐ。症状は2~3日から1週間程度で治まる。



# 家族と一緒に作ってレシピ

実りの秋、食欲の秋がやってきましたね。さんまや栗、果物など秋は美味しいものがたくさんでワクワクしますね。また夏に比べて食べ物が腐りにくく、作り置きもしやすいので、お料理をする人にとってもいい季節ですね。

11月に稲築東小学校では給食研修会が行われます。嘉麻市内の先生方が授業を見に来られますが、当日は保護者の方向けの授業参観日でもありますので、ぜひご参加下さい。食に関する授業だけでなく、九州女子大学家政学部の教授、巴美樹先生による「大人の食事で子どもも変わる」という興味深いテーマの講演会もありますので、普段の参観日とは少し違っておうちの方も学んで楽しめるのではないかと思います。

さて今回は作り置きではないですが、魚料理のご紹介です。材料を並べたあとはオーブンにまかせっさりなので、その間にもう1品作ることができます。ぜひ作ってみてくださいね。

## たらゆずこしょうマヨネーズ焼き

### 材料（保存容器大1つ分）

たら 3切れ 塩 3つまみ しめじ2分の1パック  
A（マヨネーズ 大さじ1 ゆずこしょう 大さじ2分の1）  
オリーブオイル 適量 塩、こしょう 各適量

1. たらを一口大に切り分ける。塩をすりこんでペーパータオルに包み、5分ほどおいて水気を取る。
2. しめじは石づきを取り、オリーブオイルと塩、こしょうであえる。
3. オーブンは200度に予熱する。天板にクッキングシートを敷き、たらを皮を下にして並べる。
4. 上から混ぜ合わせたAを塗り、間にしめじを置く。
5. 200度のオーブンで15分焼き、できあがり。



# ほっこり絵本タイム

私の中で最近「まちがい探し」が流行っています。土曜日の新聞などに載っていて、数独などと比べると取り組みやすいのでついやってしまいます。まちがいが見つからないとくやしくて、難しい問題はけっこう長い時間考えてしまったりします。簡単過ぎてもおもしろくないしすぐ終わってしまうのですが、難しすぎてもやりたくなくなってしまうので、レベルの加減が難しいです。「みつける絵本」には昔からおなじみの「ウォーリーを探せ」から、今はアンパンマンやポケモンミニオンやひよっこりはんを探すものまであります。保健室にも1冊あるので、けがの様子を見ている子や、体育見学で休んでいる子など比較的元気で保健室にいる子と一緒に見たりしています。1冊しかなくて私が飽きたので、あと何冊か図書室から借りて揃えたいなと思っています。今回は定番「ミッケ！」シリーズから1冊をご紹介します。

## 『ミッケ！ファンタジー』

（ジーン・マルゾーロ文：ウォルター・ウィック写真 小学館）



「I SPY」シリーズの中の1冊です。ファンタジーがテーマということで、つみきのまち、うみべのおしろ、おもちゃのわくせいなど見開きごとにかわいらしい世界が広がっていて見ているだけでも楽しめそうな気がします。そんなきれいな写真の中にかくれているものを探します。さっきあったような気がするけれどなかなか見当たらない、ちょうどいいレベルで年齢や頭脳に関係なく楽しめるところが魅力なのでぜひ家族でやってみてください。シリーズがたくさん出ているので、図書館で借りたりしてたくさん挑戦してみてくださいね。