

ほけんだより



12月22日は冬至
ゆず湯で温まりま
しょう。

令和3年12月1日 No.10

みんなの好きな給食は??? 先月リクエスト給食のアンケートを取り、全校の集計を行ったところ、結果は以下の通りでした。主食では、圧倒的にごはん派の人が多く、主菜は揚げ物、副菜はポテトサラダとゆかりあえが大接戦、汁物は和風のスープ、デザートはゼリーをリクエストした人が多かったです。

吉舎中リクエスト給食アンケートまとめ			
主食 1位 白ごはん 2位 わかめごはん 3位 コムパパン その他 キムチごはん、フリッキー、ピカ、ハヤシライス、食べたいもの パンケーキ	主菜 1位 からあげ 2位 山の芋コロッケ 3位 マカロニグラタン・ハンバーグ その他 コロッケ、タンドリーチキン、ぎょうざ、と揚げのからあげ、ホムレット、焼きそば、食べたいもの 石臼焼、マヨネーズ	副菜 1位 ポテトサラダ 2位 ゆかりあえ 3位 春雨サラダ・ごまあえ その他 サゲ(おろし、コンソメ、マヨネーズ)、たけのこ、人参、カボチャ、ほうろく、ほうとう	汁物煮物 1位 かきたま汁 2位 みそ汁 3位 とん汁 その他 汁、汁そば、コンソメ、ABCスープ、もずくスープ、だし汁、味噌汁、食べたいもの フォレスープ
デザート 1位 ゼリー 2位 パン 3位 ケーキ その他 ヨーグルト、みかん、りんご、梨、ぶどう、ムース、バナナ、メロン、パンケーキ、食べたいもの 台湾カスタード	リクエスト給食～先生編～ Q.好きな給食メニューは何ですか? カレー、キムチ肉巻き、からあげ、ナスのグラタン、ゆかりごはん、とり肉の照り焼き、たけのこ、ほうとう 吉舎中のリクエスト給食は1月の予定です。どのメニューに入りたいですか? 先生も好きな給食はありますか? 先生も食べてみたいメニューはありますか? 先生も食べてみたいメニューはありますか? 先生も食べてみたいメニューはありますか?		

苦手なものは、きのこや野菜をあげる人が多かったですが、しいたけにはビタミンDがたくさん含まれていて身体にいいと知り、「苦手だけど完食したよ」という人もいました。

給食は生産者さんや、調理をしてくださる人、色々な人が関わってくださり毎日私たちの元へ届いていきます。できるだけ食べきる、食器に残ったものは食缶に返し、きれいな状態で返却するなど、感謝の気持ちやマナーを忘れずにいただくようにしたいですね。1月の吉舎中学校のリクエスト献立の給食には何が出るのでしょうか? 楽しみに待ちましょう!



のどの調子は自分で確認できる!～セルフチェックしてみよう～



風邪の引き始めにはのどが痛くなったりします。そんなとき、のどはどんな状態でしょうか?のどは、自分で様子を見ることができます。元気な普段のときののどの状態を確認しておく、痛くなったときに違いが分かります。

白い光の懐中電灯を使って、鏡を見ながら少し上向き加減で口の中を照らしてみてください。大きく口を開けて「はっ」と息を吸い込んで、そこで息を止めましょう。すると喉の奥までよく見えます。

なんでもないときは、のどはあまりデコボコがなく歯ぐきと同じうすいピンク色ですが、炎症が起ると赤みが増えて腫れぼったいかんじになります。

参考書籍：カゼをよくひく君に(大月書店) / 益田総子(著)



のどの後ろの壁

①少し赤い

風邪の始まりのことが多いです。よくうがいをして早めに寝ましょう。



のどがイガイガするよ

②かなり赤い

つばを飲み込むのが痛くなってきます。風邪薬などが必要な場合も。

扁桃腺



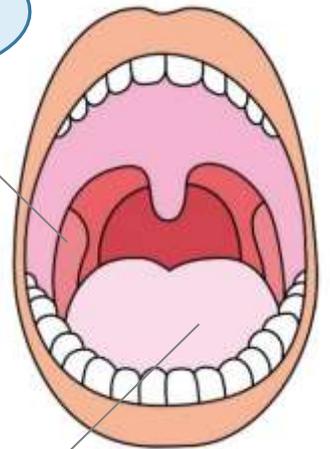
熱も出てきた...

①真っ赤になっている

範囲が大きいときは、とても痛くて大変です。細菌が入り込んで、そこでリンパ球や白血球などが戦っているところです。熱が出て来たときは、細菌の勢いが強く、自分の力だけでは細菌に負けてしまいますから、抗生物質の力を借りて細菌をやっつけます。

②表面が白くなっている

炎症がとてもひどくなっている、表面に膿がついている状態です。扁桃腺の表面のデコボコに白くポツポツが見えることもあります。病院を受診しましょう。



実際に目で見て確かめられるところがいいですね。身体からのサインを知っておきましょう。

口内炎

舌や歯ぐき、のどの奥などがヒリヒリ痛いときには、口内炎ができています。ポツンと赤くなっていたり、中心が白くなっているのが見つかります。身体が疲れているときに表れやすい症状です。

