

ほけんだより 9月



上野高等学校定時制 2023年度 第5号

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きそうですが、充実した学校生活を送れるよう、生活リズムを取り戻し、体調管理に気をつけましょう。

9月は文化祭やバス研修旅行など学校行事も盛りだくさんです。みんなが楽しく過ごせるように、お互いに協力し合って取り組みましょう。



救急救命講習会を実施しました

7月7日(金)、伊賀消防署の方々をお招きして、救急救命講習会を実施しました。

この講習会では、人形を使って心肺蘇生法の手順とAEDの使い方を学びました。

これからも自分自身や周りの人の命を守るための知識や技術を身につけられるように、機会があれば繰り返し受講してほしいと思います。



全日制保健室の前に救命処置の掲示物があるので、復習もかねてぜひ見に行ってみてください。

※こたえは、定時制ホワイトボード

7つのまちがいを
さがそう！





(2023年9月給食メニュー)



ひづけ 日付	ようび 曜日	しゅしゅく 主食	メニュー	ざいりょう 材料
4	月	麺	冷やし麺、サラダ、コンソメスープ	かんめん 乾麺スパゲティ、ハム、きゅうり、人参、 キャベツ、トマト、玉ネギ、ごまドレッシング
5	火	米	鶏唐揚げ、わかめと玉ねぎのみそ汁	とり 鶏ムネ肉、わかめ、玉ネギ
6	水	米	豚丼、なすびのみそ汁	ぶた 豚小間肉、なすび、玉ネギ、人参
7	木	米	サーモンとじゃが芋のバター炒め、 トマトとレタス、チーズのサラダ豆スープ	さけ 鮭、じゃが芋、トマト、レタス、チーズ、人参、 かぼちゃ
8	金	米	とうもろこしナゲット、 人参と大豆の炒め物、野菜スープ	とうもろこし、鶏ミンチ肉、人参、大豆水煮、水菜、 オクラ
11	月	米	鶏肉の炊き込みご飯、すまし汁、 ピーマンと人参の炒め物	とり 鶏モモ肉、大根、椎茸、ピーマン、人参、 じゃが芋
12	火	米	イカとネギのチヂミ、ピリ辛スープ、 オクラときくらげの炒め物	れいとう イカ(冷凍)、ネギ、オクラ、きくらげ、人参
13	水	米	麻婆茄子丼、コンソメスープ	なすび、玉ネギ、人参、合挽肉
14	木	米	焼き鳥、チキンカツ、豚カツ、フライドポテト キャベツの肉巻きホイコーロ、おにぎり	とり 鶏モモ肉、鶏ムネ肉、豚ロース肉、豚バラ肉、 じゃが芋、キャベツ
15	金	麺	豚肉とキャベツの焼きそば、 ポップコーン	ぶた 豚肉、キャベツ、中華麺、とうもろこし
19	火	米	豚肉とキャベツの中華炒め、 玉子とオクラのスープ	ぶた 豚小間肉、キャベツ、きくらげ、人参、玉ネギ、卵、 オクラ
21	木	米	鶏モモ肉の甘酢炒め、みそ汁	とり 鶏モモ肉、玉ネギ、パプリカ、ワカメ、ネギ
22	金	麺	スープスパゲティ、サラダ	かんめん 乾麺、しめじ、舞茸、キャベツ、チーズ
25	月	米	鶏つくね、キャベツと人参のおかか和え、 わかめと豆腐のスープ	とり 鶏ミンチ、玉ネギ、キャベツ、人参、わかめ、豆腐
26	火	米	厚揚げと鶏ミンチのもやしあんかけ丼、 みそ汁	あつあ 厚揚げ、鶏ミンチ肉、もやし、わかめ
27	水	米	台湾チャーハン、スープ カニカマとキャベツと玉子の炒め物	ぶた 豚ひき肉、ニラ、玉ネギ、キャベツ、カニカマ、卵
28	木	米	油淋鶏、玉子スープ	とり 鶏ムネ肉、長ネギ、卵、玉ネギ
29	金	米	カレーライス	じゃが芋、玉ネギ、人参

がっこう しょうが じんげんかんけい じぶん じしん なや きむら せんせい
学校や職場での人間関係、自分自身についての悩みなど、スクールカウンセラーの木村先生と

はな たいしょう せいと ほごしゃ かた めんだん よやくせい きぼう かた
話してみませんか？対象は生徒と保護者の方です。面談は予約制ですので、希望される方は

たんとうしゃ ご れんらく
担当者まで御連絡ください。

きょういこうだんたんとう よこた つちや ていじせい しょくいんしつ
教育相談担当：横田、土谷 ☎0595-21-2552(定時制職員室)

