

ほけんだより 9月

上野高等学校定時制
2020年度 第6号

☆☆2学期がスタートしました☆☆

2学期が始まりました。今年は、あっという間の短い夏休みでしたが、それぞれリフレッシュできたでしょうか？
2学期は文化祭、バス研修旅行、交通安全教室、修学旅行、冬季レクリエーションなど学校行事が盛りだくさんです。
今後の感染症流行状況により、これらの行事については変更があるかもしれませんが、対策を取りながら実施する予定ですので、みんなで協力をして学校生活・学校行事を作り上げていきましょう！
9月になりましたが、まだまだ暑い日が続きます。感染症対策に加えて、熱中症対策も十分に行ってください。
健康診断の結果を受けて、夏休み中に治療に行った人は、報告用紙の提出をお願いします。



9月9日は救急の日 ~救急処置2択クイズ~ 正しいのはどっち?!

9月9日は、救急の日です。正しい処置やAEDの設置場所を覚えて、もしもの時に役立ててください。

◆手をやけどした！まずは、どうする？

- ①氷を直接あてて急激に冷やす。
- ②水道の水でじっくり冷やす。



◆目にゴミが入った！ゴミを取る方法は？

- ①手でこすって取る。
- ②涙を流して取る。



◆口元を打って歯が抜けた！抜けた歯はどうする？

- ①水道水できれいに洗って、すぐに歯医者へ持って行く。
- ②そのまま口の中に入れるか牛乳にひたして、すぐに歯医者へ持って行く。



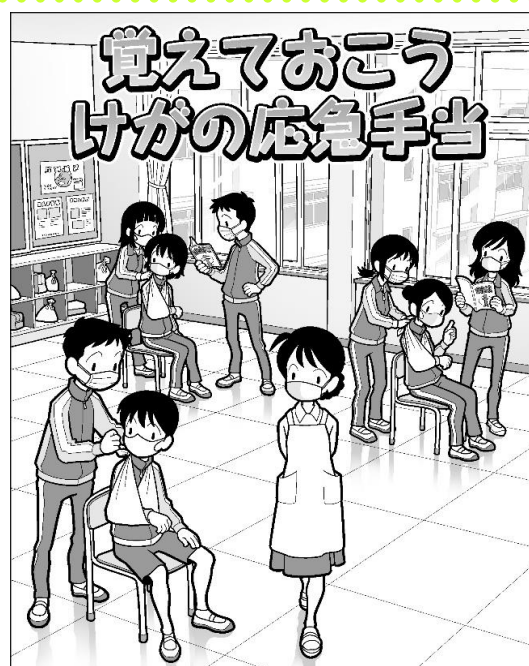
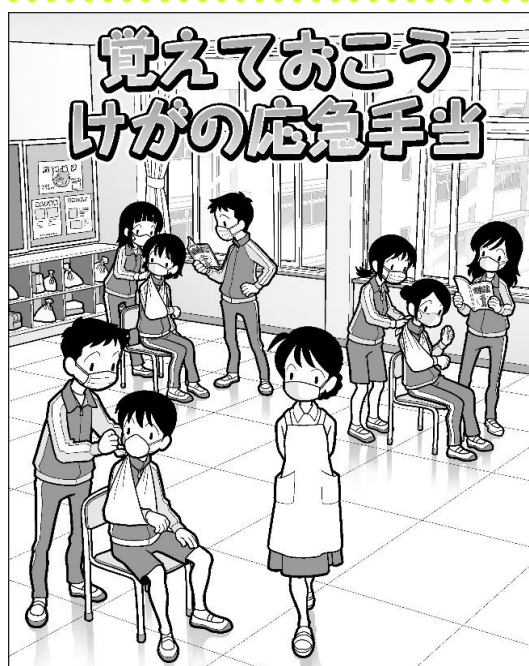
◆上野高校のAEDはどこに設置されているでしょうか？

- ①職員室と体育館
- ②職員玄関とグラウンド



※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！



新型コロナウイルス感染症対策のお願い

2学期も、登校時や給食時の手洗い、マスクの着用、3密を避けた行動などの感染症対策をお願いします。毎日の体温をSHRで報告してもらっていますが、新しいガイドラインにより、さらに風邪症状の有無と同家族の発熱の有無についても報告をお願いすることとなりました。また、生徒の皆さんが濃厚接触者、またはPCR検査を受けることになった場合は、すみやかに学校に報告をしてください。ご協力よろしくお願いいたします。

(参考) 帰国者・接触者相談センター(伊賀)の電話番号がこちらに変更になっています ➡ 0595-24-8050



(2020年9月給食メニュー)



ひづけ 日付	ようび 曜日	しゅしょく 主食	メニュー	ざいりょう 材料
1	火	米	チャーシュー丼、みそ汁	ぶたにく たまご とうふ 豚肉、玉ねぎ、キャベツ、ワカメ、豆腐
2	水	米	さつま芋炊き込みご飯、冷しゃぶ	さつまいも ぶたにく ほうさい さつまいも、豚肉、白菜
3	木	麺	天ぷらうどん、小松菜の和え物	いも おおば とりにく こまつな えび、さつま芋、大葉、鶏肉、小松菜
4	金	パン	おかずパン、ジュース、中華スープ	パン、ジュース、チンゲン菜
7	月	米	豚バラと大根の角煮、もやしの卵とじ、スープ	ぶた にく だいこん たまご 豚バラ肉、大根、もやし、卵
8	火	米	豚テキ、ポテトサラダ、みそ汁	ぶたにく いも にんじん だいこん そう 豚肉、じゃが芋、人参、大根、ほうれん草
9	水	米	甘酢チキン、卵と小松菜の炒め物	とり にく たまご こまつな 鶏ムネ肉、キャベツ、卵、小松菜
10	木	麺	四川担々麺、杏仁豆腐	ちゅうかめん あいびきにく ぎゅうにゅう 中華麺、合挽肉、ニラ、牛乳、パイナップル、みかん
11	金	米	鶏天、しらたきのチャンプル、みそ汁	とりにく いた にんじん たまご いも 鶏肉、糸こんにやく、人参、ピーマン、もやし、卵、じゃが芋
14	月	麺	リンゴ餡、ポテトフライ、から揚げ、たこ焼き風、ポップコーン、焼きそば	りんご、じゃが芋、鶏肉、ウインナー、 とうもろこし、中華麺、キャベツ、豚肉
15	火	米	ハンバーグ、鶏甘辛煮、サラダ、スープ、デザート	あいびき とりて ばなかにく にんじん 合挽ミンチ、鶏手羽中肉、ブロッコリー、人参、 たまご 玉ねぎ、とうもろこし
16	水	米	麻婆なす、厚揚げ肉巻き	なすび ぶた にんじん ぶた にく あつあ なすび、豚ミンチ、人参、豚バラ肉、厚揚げ
17	木	米	チーズダッカルビ、野菜の和え物	ミックスチーズ、じゃが芋、人参、ピーマン、もやし、小松菜
18	金	パン	揚げパン、ジュース、スープ	こっぺパン、きなこ、ジュース、卵
24	木	米	鶏肉となすの炒め物、オクラの吸い物、えのきとほうれん草の和え物	とりにく なすび、オクラ、えのき、ほうれん草
25	金	米	炒飯、餃子、スープ	たまご ミックスベジタブル ぶたにく にんじん 卵、ミックスベジタブル、豚肉、キャベツ、人参
28	月	米	豚肉のピカタ、野菜炒め、みそ汁	ぶたにく とうふ うすあ 豚肉、もやし、ピーマン、豆腐、薄揚げ
29	火	米	親子丼、みそ汁	とりにく たまご とうふ 鶏肉、玉ねぎ、卵、ワカメ、豆腐
30	水	米	カレーライス、フルーツ	ぶたにく にんじん たまご きせつ 豚肉、人参、玉ねぎ、季節のフルーツ

★上野高校定時制ホームページでもご覧いただけます。

救急処置クイズの答え: 正解はぜんぶ「②」です。