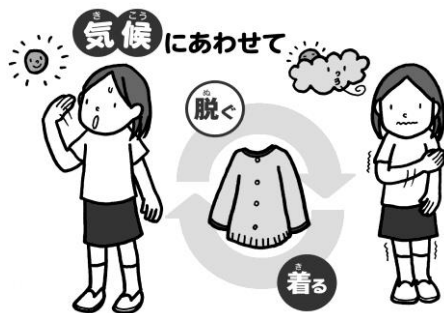


ほけんだより 10月

上野高等学校定時制
2020年度 第7号

きびしい暑さもようやく落ち着いて、朝と夜を中心に、涼しさを感じられるようになりました。季節の変わり目は、1日の気温差もあるため、脱いだり着たりしやすい服装で、風邪や体調不良を予防しましょう。

秋は「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」といわれ、何をすることも快適で良い季節です。それと同時に「食欲の秋」…旬の食べ物が豊富な季節です。夏の暑さで疲れた心と体を、上手にリフレッシュしていけるといいですね。



10月10日は目の愛護デー👁️👁️ 目にやさしい生活を!



メガネ、コンタクトは自分の度にあったものに



ゲームやスマホの見すぎに注意



たまには遠くの景色を眺めてリラックス

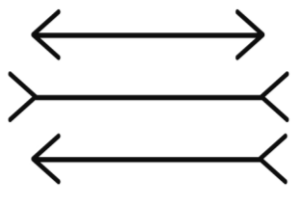


目が疲れたときは蒸しタオルなどで温める

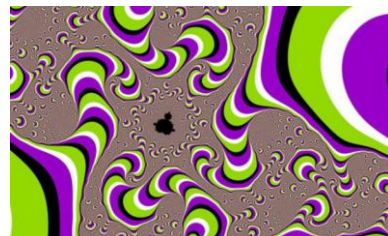
★見え方いろいろ錯覚コーナー

脳が勘違いをして、実際とは違う見え方をすることがあり、これを錯覚といいます。

3本の横線の長さは?
定規で測ってみてください



絵が動いて見える?



※こたえは、定時制ホワイトボード

8つのまちがいをさがそう!



10月よりインフルエンザの予防接種が始まります

今年の冬は例年のインフルエンザ予防に加え、新型コロナウイルス予防が必要です。予防の基本は、どちらも手洗い、換気等ですが、インフルエンザは有効なワクチンがあるため予防接種を受けることをお勧めします。

※厚生労働省は必要な人にワクチンがいきわたるように、10月1日～65歳以上の高齢者、10月26日以降にそれ以外の人の接種をお願いしています。



(2020年10月給食メニュー)



ひつげ 日付	ようび 曜日	しゅしよく 主食	メニュー	ざいりよう 材料
1	木	米	豚バラとキムチの炒め物、けんちん汁、カボチャのバターソテー	豚バラ肉、キムチ、カボチャ、じゃが芋、人参、こんにゃく、ごぼう
2	金	パン	おかずパン、ジュース、パンプキンスープ	市販のパン、ジュース、カボチャ、牛肉、玉ねぎ
5	月	米	豚肉のソテーカレー風味、サラダ、大根とチンゲン菜のスープ	豚モモ肉、玉ねぎ、サラダ菜、卵、大根、チンゲン菜
6	火	米	豚汁、豚肉とさつまいものご飯	豚肉、さつまいも、こんにゃく、人参、大根
7	水	米	ひじき入り和風ハンバーグ、ベーコンと小松菜のスープ	ひじき、合挽ミンチ、トマト、キャベツ、ベーコン、小松菜
8	木	麺	ラーメン、餃子	中華麺、豚バラ肉、ネギ、もやし、卵、豚ミンチ、キャベツ
9	金	パン	コッペパン、ミネストローネ風カボチャスープ、鶏ハムサラダ、ジュース	市販のパン、玉ねぎ、人参、ウインナー、カボチャ、鶏むね肉、ジュース
15	木	米	豚バラもやし炒め、たたききゅうり、トマトと水菜と大根のスープ	豚バラ肉、もやし、きゅうり、トマト、水菜、大根
16	金	米	鶏肉のジャーマンカボチャ、スープ、ブロッコリーと大根のサラダ	鶏肉、かぼちゃ、ブロッコリー、大根、人参、玉ねぎ
19	月	米	豚とニラのスタミナ丼、チンゲン菜と舞茸の中華スープ	豚肉、ニラ、もやし、チンゲン菜、舞茸
20	火	米	鶏肉のゴマみそがけ、ミネストローネスープ	鶏ムネ肉、玉ねぎ、人参、ベーコン
21	水	米	厚揚げとブロッコリーと大根のカレー炒め、なめことわかめのみそ汁	厚揚げ、ブロッコリー、大根、なめこ、わかめ
22	木	米	鶏肉のチリソース炒め、スプラウトのスープ、もやしとキャベツのおろしポン酢	鶏ムネ肉、ピーマン、人参、スプラウト、もやし、キャベツ、大根
23	金	パン	ピザパン、餃子入り野菜スープ、ジュース	玉ねぎ、ピーマン、ベーコン、卵、ツナ、豚ミンチ、白菜、ジュース、チーズ
26	月	米	かぼちゃと豚バラ肉の炒め物、カルボナーラ風ほうれん草のスープ	豚バラ肉、かぼちゃ、ほうれん草、人参、玉ねぎ
27	火	米	炊き込みご飯、鶏肉とキノコのクリーム煮	鶏肉、じめじ、えのき、人参、栗またはさつまいも
28	水	米	かぼちゃと鶏肉の田舎煮、チキントリア	かぼちゃ、人参、鶏ムネ肉、玉ねぎ、チーズ
29	木	麺	焼きそば、鶏団子汁	キャベツ、人参、青のり、カツオ節、鶏ミンチ、玉ねぎ、ごぼう
30	金	米	カレーライス、フルーツ	豚肉、人参、玉ねぎ、季節のフルーツ