

ほけんだより 9月

うえのこうこうていじせい ほけんしつ だいごう
上野高校定時制 保健室 第5号

なが なつやす お がつき
長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。

まだまだ暑い日は続きそうですが、充実した学校生活を送ることができるよう、早く生活リズムを戻し、体調管理にも気をつけましょう。

2学期は文化祭やバス研修旅行、3年生の修学旅行・・・と学校行事が盛りだくさんです。お互いが協力しあって、全員で楽しい思い出作りをしましょう。



ほけんこうえんかい せいきょういくこうざ じっし 保健講演会「性教育講座」を実施しました。

がつ か げつ げんめ いがし じよさんし はやし まね
7月8日(月)の 3、4限目に、伊賀市の助産師、林みち子さんをお招きして、
性教育講座をおこないました。

せい こころ いきる きょういく い ちしき
性(心 + 生)教育は「しあわせに生きるための知識です」

みなさんが「素敵な大人になるための大切なこと」をたくさん教えていただきました。出席した人全員がとっても真剣に聞いている姿を見て、「きっと、みんな素敵な大人になるんだろうなあ」と、とっても楽しみにになりました。

これから先、困ったことがあったときや不安に思うことがあったとき、
は一ちゃんの話 を思い出してほしいと思います。



“秋バテ”に注意しよう!

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。



秋バテの原因は?

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。
夏の間の生活習慣(冷房の効いた環境、冷たいものとりすぎなど)も関係していると言われています。



秋バテ対策

～自律神経を整えよう～

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をする
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



7つのまちがいをさがそう！

ていじせい
こたえは定時制ホワイトボード下にあります。



がつ きゅうしよく
9月の給食メニュー



ひづけ 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
3	か 火	こめ 米	ぎゅうにく あまからどん や なんぼんづ しる 牛肉の甘辛丼、焼きなす南蛮漬け、みそ汁	ぎゅうにく こま ぎれ にく たま にんじん とうふ 牛肉(小間切肉)、なすび、玉ねぎ、人参、豆腐、ねぎ
4	すい 水	めん 麺	えびともやしの冷製パスタ、小松菜としめじの中 うか 華スープ	かんめん れいと う こまつ な パスタ乾麺、冷凍えび、もやし、小松菜、しめじ
5	もく 木	こめ 米	おやかどん にんじん 親子丼、ひじきと人参のツナあえ、すまし汁	とり にく にんじん たまご み ば とうふ 鶏モモ肉、ひじき、人参、ツナ、玉子、三つ葉、豆腐
6	きん 金	こめ 米	とり こまつ な あ しる 鶏からあげ、小松菜のごま和え、みそ汁	とり にく こまつ な あぶら 鶏モモ肉、小松菜、わかめ、油あげ
9	げつ 月	こめ 米	だいこん に めんたい こ いも 大根のそぼろ煮、明太マヨの粉ふき芋、スープ	だいこん とり にく はるさめ にんじん 大根、鶏ミンチ肉、じゃがいも、春雨、人参、きくらげ、しいたけ
10	か 火	こめ 米	ぶたどん はくさい しる 豚丼、白菜のおひたし、みそ汁	ぶた にく たま にんじん はくさい 豚バラ肉、玉ねぎ、人参、白菜、オクラ
11	すい 水	こめ 米	とり にく て いた とうふ 鶏肉とじゃがいもの照り炒め、豆腐のサラダ、 みそ汁	とり にく きぬ どうふ な 鶏モモ肉、じゃがいも、絹ごし豆腐、サラダ菜、わかめ
12	もく 木	こめ 米	ぶた まーぼーふう どうふ ぐ 豚バラとピーマンの麻婆風、くずし豆腐の具だく さんけんちん汁	ぶた にく もめん どうふ にんじん たま 豚バラ肉、ピーマン、木綿豆腐、人参、じゃがいも、玉 ねぎ
13	きん 金	めん 麺	ちゅうかれいめん 中華冷麺、さつまいものきんぴら	ちゅうかめん たまご 中華麺、きゅうり、ハム、玉子、さつまいも
17	か 火	こめ 米	ぶた こま き にく いた はくさい ちゅうか 豚小間切れ肉みそ炒め、白菜のとりみ中華 スープ	ぶた こ ま きれ にく はくさい にんじん こまつ な 豚小間切肉、白菜、人参、小松菜
18	すい 水		けんしゅうりょこう きゅうしよく バス研修旅行のため給食はありません。	
19	もく 木	こめ 米	チャーハン、ぎょうざ	たま たまご ぶた にく はくさい 玉ねぎ、玉子、ミックスベジタブル、豚ミンチ肉、白菜
20	きん 金	めん 麺	しお や しる 塩焼きそば、みそ汁	ちゅうかめん ぶた にく にんじん あお とうふ 中華麺、豚バラ肉、キャベツ、人参、青ネギ、豆腐、わ かめ
24	か 火	こめ 米	とうふ いた ぶたじる 豆腐のチリソース炒め、豚汁	もめん どうふ ぶた にく にんじん だいこん 木綿豆腐、豚バラ肉、人参、大根、しいたけ、しめじ
25	すい 水		こうつうあんぜんぎょうしつ きゅうしよく 交通安全教室のため給食はありません。(変更の場合もあります。)	
26	もく 木	こめ 米	ぶた にく む に こまつ な キャベツと豚肉の蒸し煮、トマトと小松菜サラ ダ、ブロッコリーのスープ	ぶた にく こまつ な にんじん キャベツ、豚バラ肉、トマト、小松菜、人参、ブロッコ リー
27	きん 金	こめ 米	ぶた にく やさいいた や 豚肉と野菜炒め、焼きねぎのスープ	ぶた こ ま き にく にんじん あお しる 豚小間切肉、キャベツ、もやし、人参、青ネギ、白ネギ
30	げつ 月	こめ 米	カレーライス	たま にんじん 玉ねぎ、人参、あさり、かぼちゃ