



やまぐちしょうがっこう ほけんしつ  
山口小学校 保健室

夏休みが終わりましたね。夏休みはどのように過ごしましたか？ 私は、今年の夏休みは、川やプールへ行ったり、お祭りに参加したり、BBQ をしたりと、夏らしいことが色々できた夏休みでした。ただ、できなかったこともあったので、それは、来年の夏の楽しみにしておこうと思います。

さあ、今日からまたスタートです！気持ちを徐々に学校モードに切り替えてがんばりましょう！！



☆入浴のときに、湯船につかっていますか？

まだまだ暑いので、ついシャワーだけで済ませてしまいがちです。しかし、ぬるめのお湯にゆっくりつかることで、体の疲れがとれたり、気持ちがリラックスしてぐっすり眠れたりします。生活リズムを整えたい時にも、ぜひ、湯船にゆっくりつかってみてください。



救急の日は、昭和57年に当時の厚生省と消防庁によって定められ、「救急について知ろう！」という日です。自分や家族の人が、急にケガや病気になったときに救えるように、この機会に考えてみてください。

**どうする？ 救急処置のクイズ**

救急処置の方法を知っているかな？ 正しいと思うものを選んでね。

| Q1 鼻血が出たときは、どうする？                   | Q2 つきゅびしたときは、どうする？                             | Q3 すり傷は、どうする？                       |
|-------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------|
| ① 下を向く<br>② 上を向く                    | ① ひっぱってのばす<br>② うごかさずによく冷やす                    | ① 水道水でよく洗う<br>② すぐに、ばんそうこうをはる       |
| <b>A1</b> いすにすわって、下を向いて、小鼻をつまみましょう。 | <b>A2</b> けがが治りにくくなるので、なるべくゆびをうごかさずによく冷やしましょう。 | <b>A3</b> 傷口の汚れを洗い流してから、保健室に来てください。 |

## <簡単朝食レシピ>

### 1. 電子レンジで一発！ビビンバ風そぼろごはん

- 材料: ごはん(1杯分)、豚ひき肉(30g)、もやし(ひとつかみ)、カットほうれんそう(ひとつかみ)、焼肉のタレ(大さじ1)
- 作り方:

- 耐熱ボウルに、ひき肉、もやし(手で少し細かくちぎる)、カットほうれんそう(冷凍でも可)、焼肉のタレを入れて混ぜる。
- ふんわりラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分30秒～2分温める(肉に火が通るまで)。
- 全体をよく混ぜて、温かいごはんの上にのせる。

※お肉は一度混ぜてみて、全体に火が通っていることを確認してください。(お肉の色がピンク色から茶色に変わっていることが目安です)