保健だより 9月

令和５年度９月
中里中学校
保健室

９月になりましたが、相変わらず暑い日が続きそうです。こまめに水分・塩分を摂り、熱中症を予防しましょう。また、２学期は運動会や水明祭等の行事もあります。忙しい日々を乗り越えるためにも、生活習慣を見直し、体調管理に努めましょう！

まだまだ熱中症に注意

1日2しくらいの汗をかきます。運動した日は意識的に水分補給しよう。

今月の保健目標

生活習慣を見直そう

ケガの防止に努めよう

こんなとき、けがをしやすくなります

できるだけこういった事態にならないように、**睡眠をしっかりとること**や**時間に余裕をもって行動すること**が大切です。

また、周囲の状況や自分の体調・状況に目を向け、「ここはでこぼこ道だから気をつけて歩こう」「慣れない競技に挑戦するから、特にケガに気をつけよう」というように、その状況に合わせ、意識的にケガの予防に努めるようにしましょう。

不足しがちな野菜もとれる、簡単朝食レシピを紹介します♪

★カラフル蒸しパン

今回は甘じょっぱい、カップケーキのような朝食レシピを紹介します。
ちょっとしたおやつ感覚で食べられるので、ぜひ一度つくってみてください！

食品名	１個分	６個分
ホットケーキミックス	２５グラム	１５０グラム
牛乳	大さじ１弱	１５０cc
サラダ油	小さじ１/２	大さじ１
魚肉ソーセージ	１０グラム	１本
ミックスベジタブル	大さじ１	６０グラム
紙カップ or マグカップ	１個	６個

① 魚肉ソーセージを輪切りにする。
（キッチンバサミで切ってもOK）

② ボールに牛乳、サラダ油を入れてよく混ぜる。ホットケーキミックスも加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。

③ ②にソーセージ、ミックスベジタブルを加えて混ぜる。

④ カップに入れて、ラップをふんわりかけて電子レンジで加熱する。

具材を混ぜて電子レンジにかけるだけ！

加熱の目安：１個分　600W50秒くらい
　　３個分　600W2分くらい
・つまようじなどでさしてみて、生っぽい生地がついてこなければOK！
・マグカップで作るときは加熱時間を少し長めにしましょう。

夏休みの宿題となっていた「朝食をつくる日」では、多くの人が様々なおかずづくりにチャレンジし、美味しそうな朝食が出来上がっていました。
今後も１日のエネルギーとなる朝食をしっかり摂り、毎日を元気に過ごせるようにしましょう！

朝食をつくる日について、ご家庭でもご協力いただきありがとうございました。
体調等の理由でまだ取り組めていない生徒については、９月８日（金）までに提出することになっています。ご協力の程よろしくお願いいたします。