



# ほけんだより

令和2年5月7日(木)  
伊江村立伊江中学校 保健室

## 5月の保健目標

- 健康診断の意義を理解しよう
- 自己の健康状態を正しく知ろう

長い休校期間、自宅で多くの時間を過ごしているかと思います。この間に、みなさんはどんなことを考え、何を感じたでしょうか。友だちの大切さ、学ぶことの有り難さ、運動が心身の健康に与える影響の大きさなど、今まで当たり前だと思っていたことが当たり前ではないと気づく機会になったかもしれません。また学校で一緒に学ぶことを楽しみに、1日1日元気に過ごしていきましょう。

## 長引く休校で心が疲れていませんか？

### ストレスに気づくきっかけに 自分の考え方は…？

同じ出来事が起きてても、浮かぶ考えや気持ちは人それぞれ。その分、ストレスの受け方も違ってきます。自分の考え方のクセを知っておくと、ストレスと上手につきあう手助けになりますよ。さて次の場面、自分ならどんなふうに考えるでしょうか？

……→ 友だちにLINEをしただけど、既読無視された



今回の場合は Cさん Dさんの考え方はストレスをためがち！  
見方や考え方をちょっと変えてみると気持ちが楽になるよ

ストレスが大きくなると…  
こんなSOSに要注意！

こころのSOS

- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣きだしてしまう
- 気分が落ち込んでやる気が出ない など

からだのSOS

- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- ぐっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする など

SOSに気がついたら

できるだけ早い対処が大切です。ひとりでがんばりすぎず、友だちや家族に話しましょう。保健室も力になりますので、相談しにきてください。

保健室

自分でできる

おすすめ

リフレッシュ



今の気持ちを紙に書いてみる



## 睡眠のとり方を再確認してみよう！



夜更かしすると、翌朝眠かったり休日にいつまでも寝ていたりしてしまいます！そして夜は眠くならないので、また夜更かし…のスパイラルに。睡眠のとり方を見直してみましょう。

# 昼ご飯は自分で作ろう！

学校が休校のため、食事を毎回家でとる日が続いています。保護者の方にとっては、子どもの食事を毎日3食準備するのは大変なはずですが、中学生のみなさんは、島立ちを見据えてこの機会に昼ご飯だけでも自分で作ってみませんか？包丁いらず、レンジでチンするだけの簡単レシピを紹介します。

## 【焼かないホイコーロー丼】

材料（2人分）		
豚こま切れ肉	150g	
片栗粉	大さじ1杯	
塩こしょう（下味用）	少々	
ピーマン	2個	
キャベツ	4枚	
厚揚げ	1/2丁(150g)	
ご飯	300g(お茶碗2杯分)	
<b>合わせ調味料</b>		
☆味噌	小さじ2杯	
☆オイスターソース	大さじ1/2杯	
☆しょうゆ	大さじ1/2杯	
☆砂糖	大さじ1/2杯	
☆調理酒	大さじ1/2杯	
☆しょうがすりおろし	チューブ2cm	
☆にんにくすりおろし	チューブ2cm	
☆ラー油	少々	
<b>トッピング</b>		
糸とうがらし	適量(なくても良い)	
【完成図】		
		
【調理動画はこちら】		
必要な調理器具など		
<ul style="list-style-type: none"><li>・合わせ調味料を混ぜる小さいボール（茶碗でOK）</li><li>・大きめの耐熱皿（レンジでチンできるお皿ならOK）</li><li>・クッキングシート</li><li>・どんぶり（盛り付け用）</li></ul>		
下ごしらえ		
<ul style="list-style-type: none"><li>・豚こま切れ肉はほぐして、塩こしょうで下味を付けます。</li><li>・ピーマンはヘタと種を取ります。</li><li>・厚揚げはキッチンペーパーで押さえて水分を取ります。</li></ul>		
作り方		
<ol style="list-style-type: none"><li>① キャベツ、ピーマン、厚揚げは、それぞれ食べやすい大きさに手でちぎります。</li><li>② 小さいボールに☆の調味料を混ぜ合わせます。</li><li>③ 豚こま切れ肉に片栗粉を合わせてもみ込みます。</li><li>④ クッキングシートを広げ、キャベツ、ピーマン、厚揚げ、豚肉の順にのせて③をかけ、包んで端をねじって留めます。耐熱皿にのせ、レンジ600Wで7～8分（500Wで9～10分）加熱します。</li><li>⑤ レンジから取り出したら軽く混ぜ、ご飯を盛ったどんぶりにのせて、お好みで糸とうがらしを散らす。</li></ol>		

