



11月 ほけんだより

令和2年11月24日
伊勢崎特別支援学校
ほけんしつ

寒い日が続くようになりましたが、教室からは毎日みなさんの元気な声が聞こえてきていて、とても嬉しいです。風邪でお休みする人も少ないので、みなさんが手洗いなどの風邪対策をがんばってくれているのだと感じています。この調子で、寒い冬も乗り越えていきましょう！

作業時間は
なんと約5分！



「らく」してバランスのよい朝食レシピ

朝ご飯は、体内リズムを整え、体すべての機能を目覚めさせます。一日を元気に過ごすためにとっても大切です。まずは、食べること。そして、できればバランスのよい食事を心がけたところ。そこで、給食の先生が考えた「簡単栄養ごはん」を試してみたいかがでしょうか。

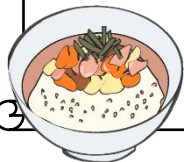
お家に
あるもので☆

和風スープ 材料（4人前）

カット野菜も
どんどん使って☆

- 野菜（色の濃い野菜を1つは使おう）… 300～400g
- キノコ類、いも類 … 300～400g
- 肉 … 250～300g（とりむね肉なら皮なし1枚くらい）
- 水 … 材料を入れて白米4合ラインを目安に。
- しょうゆ… 大さじ3
- 鶏ガラスープ… 小さじ1（塩でも可→小さじ1/2）

【後入れ】和風味のおすすめは乾燥わかめ・卵
などなどご自由に☆



→冷凍庫や冷蔵庫のごはんをレンジでチンして
スープをかけて食べても絶品♪

洋風チーズリゾット 材料（4人前）

- 白米 … 1合
- コンソメ … 2コ
- 水 … 600cc
- しめじ … 半分～1株（冷凍でも可）
- ベーコン … 4～5枚

材料の分量は
ざっくりでOK☆

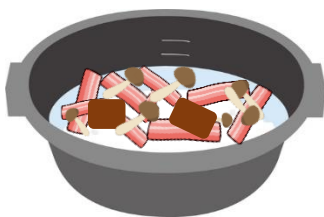
【後入れ】

- ほうれん草 … 一握り（冷凍でも可）
- とろけるチーズ … お好きな量

ほかの材料でも同じように作れます。トマト缶で
トマト味、カレー粉でカレー味、鶏ガラスープにご
ま油（少量）で中華味などもオススメです♪

☆夜寝る前に☆

① 炊飯器に材料を入れる。



※ベーコンなど薄いものは
下の方に入れるのがコツ☆

② 炊飯 ボタンを押す。



→寝る

🌀 朝起きたら 🌀

③ ふたを開けて

できあがり



※「後入れ」の材料がある場合
保温のままで、お釜に【後入れ】の材料を入れる。

→ふたを閉めて30分待つ

→ できあがり！！

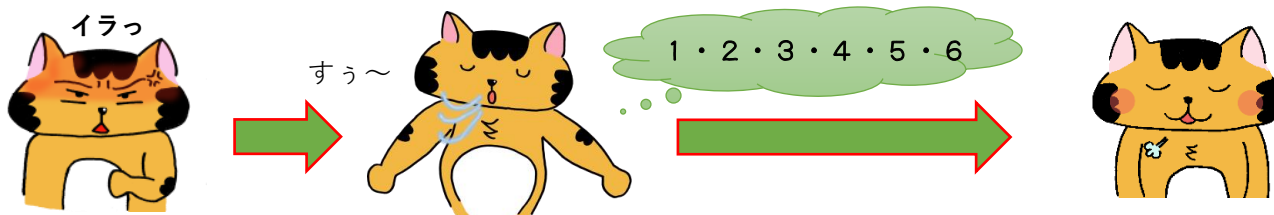
前日の夕食時に、具だくさんのみそ汁やスープを多めに作って、残ったみそ汁やスープを雑炊・リゾット・スパゲッティにアレンジしてもOKです。上手に手を抜いてくださいね。

じぶん と もど いつもの自分を取り戻すには…？

ちょっとしたことで落ち込んでしまったり、イライラしてしまったり…、いつもの自分ではいられなくなってしまうこともありますよね。そのままにしておくと、勉強や遊びに集中できなくなってしまうし、何よりあなた自身も辛いと思います。そこで、いつもの自分を取り戻す方法を紹介します。

(1) イライラしたら…「深呼吸」。1～6まで、かぞえてみよう！

イラッとしたら、まずは深呼吸。怒りのピークは6秒間だといわれています。そのため、1～6まで数えられれば怒りを抑えることができ、落ち着いて行動することができます。



(2) 落ち込んでしまったら…「ツッコミ法」！

落ち込んでいると、物事を悪い方に考えがちです。そんな時、「本当にそうかな？」と自分にツッコんで、考え直してみるのが効果的です。



うわば きふ 上履きの寄付を

ねが
お願いします



保健室では、上履きを忘れてしまったり、汚れてしまったりした人のために、貸し出し用の上履きを用意しています。しかし、サイズによっては数が少なく、みなさんにちょうどよいサイズの上履きを貸し出せないことがあります。

そこで、もしみなさんが使っていた上履きで、サイズが合わなくなってしまった上履きがありましたら、保健室に寄付していただくと嬉しいです。よろしくお願いします。

きょう き 今日はなにを着よう？

最近、朝は寒くても昼間は暖かいなど、毎朝なにを着ようか迷いますね。気温ごとの服装の目安を載せました。参考にしてみてくださいね。

20℃ … 重ね着・ウインドブレーカー

15℃ … トレーナー

10℃ … フリース・冬物コート

5℃以下 … ダウンコート・手袋・マフラー

