

保健便り

令和4年7月14日(木)

福岡県立筑豊高等学校・保健室

2学期も元気な姿で！

日差しが厳しい中、皆さん今学期も頑張りましたね！
猛暑に次ぐ猛暑で、本当に体力を消耗する日々が続いています。
今年の夏休み期間中も、きっと暑さで参ってしまう日々があると思います。
夏休みを快適に過ごすためにも、午前中の比較的涼しい時間に勉学に励んだり、
日影を利用しながら体を動かしたりしてください。
水分補給もしっかり行ってくださいね。
みなさんが健康な毎日を過ごせますように。2学期も保健室で待っています。

【健康診断の結果について】

健康診断結果のお知らせを生徒に配付しています。
気になる箇所は必ず、この夏休みを利用して受診されてください。



☆ 視力について ☆

視力が悪いと黒板の字がよく見えずに 学習意欲の低下の心配や、スポーツでの安全が保たれず怪我の要因にも繋がります。
また、3年生は進学・就職にも関係してきます。
早めに眼科へ行き医師の診断を受けてください。よろしくお願いします。

☆ 視力検査結果の見方 ☆

A・B・C・D や (A)・(B)・(C)・(D) と記入しています。

* Aは1.0 | Bは0.9~0.7 | Cは0.6~0.3 | Dは0.3未満

- * Aは、学校生活には支障のない見え方
- Bは、学校生活にはほとんど支障のない見え方
- Cは、教室での授業に多少の影響が見られるため何らかの対策が必要
- Dは、教室の最前列でも黒板の字が見えにくいため早急な対策が必要

* () は、コンタクトレンズや眼鏡装着の視力になります。

【夏こそ、お味噌の力をかりませんか？】

毎日暑い日が続くと、食欲が低下し、体力も低下してしまいます。本当に必要なものをしっかりと食べて、今年の夏も乗り切ってほしいものです。そこで、おすすめの食材を紹介します。

それは、昔から日本に伝わる万能調味料である味噌です。

今回は、本校の先生に教えてもらった【特製肉みそ】の作り方をご紹介します。一度作ってみてはどうか？



【 特 製 肉 み そ 】

豚ひき肉 ・ 味噌 ・ 砂糖 ・ 豆板醤 ・

にんにく（チューブでOK!） ・ しょうが（チューブでOK!）

*全て目分量です。自分で味をみながら作ってみてください！

- ① 豚ひき肉・にんにく・しょうがを炒める。
- ② ①の中に、砂糖と豆板醤を入れ炒める。
- ③ ②に味噌を入れて炒める。

甘くて、
少し塩辛く、
おいしい夏の調味料

* 粗熱がとれたら、タッパーなどに入れ冷蔵庫で保存する。

* 1週間ほどで食べきってください。（冷凍保存もOK）

きゅうりにつけたり、豆腐の上のせたり！
また、キャベツと炒めたり、そのままお湯を入れて
みそ汁にしたりしてもおいしく食べられます！



【 主 な 栄 養 素 】

○豚肉・・・タンパク質（血や筋肉を作る）

ビタミンB1（糖質からのエネルギー産生を助ける）

ビタミンB12（赤血球に含まれるヘモグロビンを作る）

ナイアシン（酵素を補助する補酵素として皮膚や粘膜の健康を維持する働きを助ける）

鉄分（赤血球に含まれるヘモグロビンを作る） などなど

○味噌・・・主原料は大豆（良質のタンパク質を多く含む）

ビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンB6・ビタミンB12

ビタミンE・ビタミンK・カリウム・カルシウム・ナトリウム

マグネシウム・食物繊維・炭水化物 などなど

🍤 🍤 🍤 食堂の調理員さんからのメッセージ 🍤 🍤 🍤 🍤



『いつも食堂を利用してありがとうございます。
暑くなり、食欲が落ちてくると思いますが、冷たいゼリーや
ジュース、冷麺なども置いてあります。その他、ガッツリ系
のお弁当もたくさん用意して待っています！



これからもたくさん食堂を利用してください。よろしくお願いします。』