

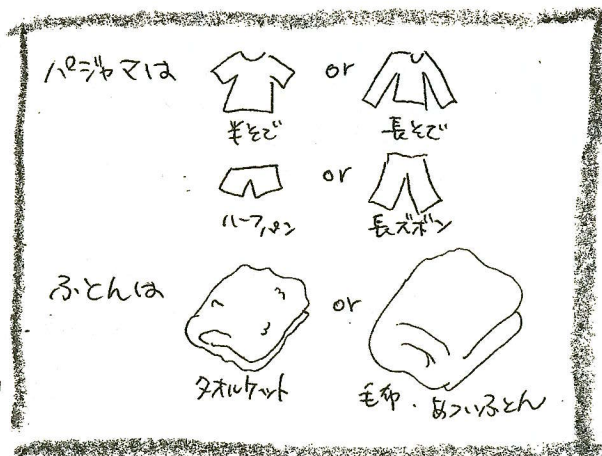
(ほげんだより) 10月



令和7年 10月 17日
大田区立 大森第一中学校
保 健 室

◎ 気温の変化に気を付けて。

季節は秋へ向かって進んでいるようで、急に寒くなってきました。
日中気温が上がりやすすが、朝晩は冷んやり感じます。
また、寝る時はそれほど寒くないと思ったのに、朝起きたら
こごえていた...なんてこと、ありませんか？



選ぶのもおかしなと...



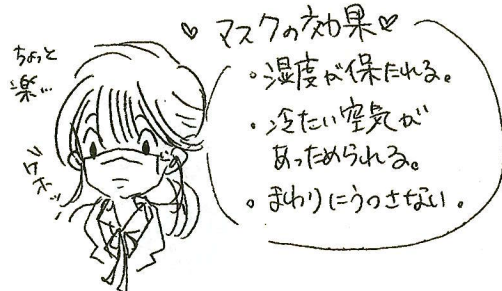
前日のうちに、明日の
最低気温と最高気温
どちらもチェック!!

最低気温が15℃以下
になると、ふとんを増やした
方がいいよ!!

ちなみに
来週、最低気温が
15℃以下になる予報です!!
でも、
衣替え
を忘れよう!!

◎ 合唱練習スタート!!

今週から本格的に歌の練習が始まり、
皆さんがんばっています。がんばりすぎて、
そろそろのどが痛くなっている人が
増えているのではないのでしょうか。
自覚症状がある人はマスクをして、のど
ケアをしてください。うがいも効果的です。



今は声を出すこと。
音や歌詞を覚える
を大事にしよう!!

◎ 区内で感染症が増加しているようです。

9月下旬あたりから区内小中学校でインフルエンザやコロナの発生報告
はありましたが、10月に入ってから学級閉鎖や学年閉鎖を実施する
学校が出てきています。

現在大森一中ではインフルエンザが4名出ており、他にもいせ症状を訴え
る生徒が増えています。

来週末には音楽祭がひかえています。体調があまり良くない、という人は
無理せず、1本の回復を一番に考えてください。そして音楽祭当日は
すばらしいパフォーマンスができると思います。

基本のせ
予防をしよう!!



おまけ

7つのちがいをさがしてみよう。

↓ 答えは右下 ↓



左は...奥のボスター (右は...) / カウンターの奥 (右は...) / 奥の立っている男性のリュック /
手前の女子のマスクの留め具 / 手前の女子のリュック / 右の女性のメガネ

↓ 答えは右下 ↓

大田区では、よりよい生活習慣を定着させるために、5月と10月を「早寝・早起き・朝ごはん月間」として取り組んでいます。朝食の食事内容と集中力には深い関係があります。主食、主菜、副菜の揃った朝食を食べると集中力が持続するという研究結果が報告されています。時間のない朝にでも、時間短縮できるコツを御紹介いたします。

朝食準備時間短縮のコツ

1 主菜（メインとなるおかず）

【冷凍の魚の切り身を茹でる】

朝から魚をグリルで焼くのは、少し手間がかかります。
この方法を使うと比較的簡単に魚のおかずが準備できます。



- ①鍋に水を入れて沸騰させる。
 - ②凍ったままの魚の切り身を入れる。
鍋の中で切り身が動かない程度に火加減を調節する。
 - ③7～8分くらい茹でる。
 - ④お皿に盛付けて完成。
- ※茹でることで魚の臭みが抑えられ、身が柔らかくなるので食べやすくなります。

【電子レンジで作る卵焼き】

卵焼きも電子レンジで簡単に作ることができます。（卵2～3個分）

- ①耐熱容器（タッパーなど）にラップを大きめに敷く。
- ②別のボウルに卵を割りほぐし、ツナや野菜などを加えよく混ぜ合わせる。
- ③①に②注ぎ入れて600ワットで3分間加熱する。
- ④一度取り出し、菜箸などで混ぜる。
- ⑤もう一度600ワットで3分間程度加熱をして完成。加熱が足りないようであれば、1分間追加して様子を見る。



2 野菜を取るコツ

【冷凍野菜の使用】

冷凍のカット野菜を使い野菜の摂取量を増やすことができます。
市販の冷凍カット野菜をインスタントのみそ汁などに加えることで野菜の摂取量を増やすことができます。また、冷凍カット野菜は、作り置きをすることもできます。

- ①小松菜やほうれん草を茹でて水気をよく絞る。
- ②切りたい長さのところで輪ゴムなどを使い、縛って切る。
- ③タッパーなどにキッチンペーパーを敷き、②を入れて冷凍する。



3 どうしても朝食を受けつけない時

【牛乳】【豆乳】



どうしても朝食を食べられないという時は、牛乳を飲むのがおすすめです。水分であることやタンパク質、炭水化物を摂ることができます。また、カルシウムが豊富なので成長期にもおすすめです。牛乳にアレルギーがある場合は、豆乳がおすすめです。

朝ごはんの効果

朝ごはんを食べるといいことがいっぱい！



からだのう
体や脳のエネルギーになる

からだのう
体や脳が目覚める

ちよううご
腸が動いて、うんちが出やすい

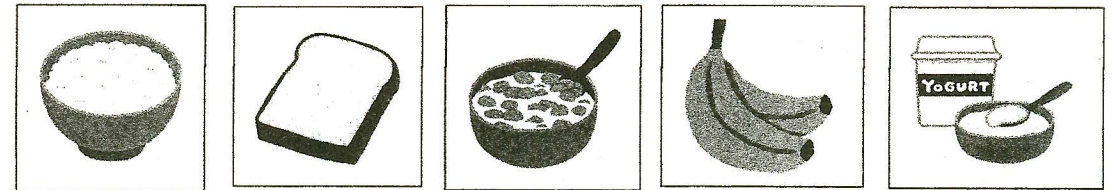
朝ごはんから元気な1日を

朝ごはんステップアップ1・2・3

ステップ1: まずは、朝に何かを食べる習慣をつけましょう。

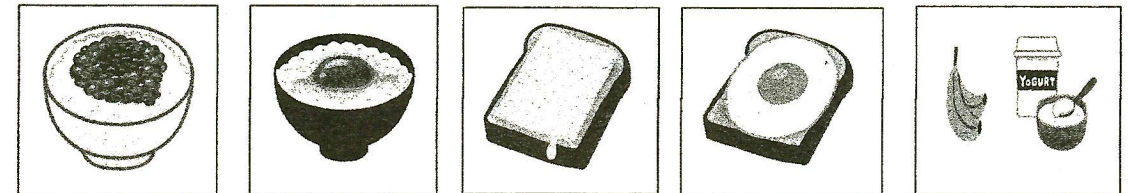
時間がない朝にも食べやすいものを！

例) ごはん、パン、コーンフレーク、バナナ、ヨーグルト、牛乳など。



ステップ2: 食べる習慣ができたなら、食品を組み合わせてみましょう。

例) ごはん+納豆(=納豆ごはん)、ごはん+生卵(=卵かけごはん)、食パン+チーズ(=チーズトースト)、食パン+卵(=目玉焼きトースト)、バナナ+ヨーグルト(=バナナヨーグルト) など。



ステップ3: 主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう。

より手軽にそろえる工夫の例) 一品で主食・主菜・副菜のそろうメニューを活用する、

市販のカット野菜や冷凍野菜、レトルト食品、缶詰を利用

