



新学期が始まって、ひと月が経ちましたね。そろそろ皆さん疲れが出る頃かもしれません。1年生は高校入学後、初めての定期テストでしたね。中学と違い、教科も増えて毎授業緊張の連続かもしれません。心配なことは先生方に遠慮せず相談してください。2・3年生は自分の進路や部活での目標達成のためにしっかり頑張ってください。リラックスできる時間も大切に・・・。

感染症に注意してください！

5月半ばを過ぎても、地域でインフルエンザが流行していたり、風邪様症状で欠席する生徒や保健室に来室する生徒も多くありました。この季節に流行しやすいアデノウイルスについてお知らせします。

【アデノウイルスとは】

かぜの原因となる多くのウイルスの中でとても重要なウイルスの一つです。ちなみにアデノという言葉は、元来「腺（せん）」という意味ですが、これはこのウイルスがアデノイド(咽(のど)の扁桃腺(へんとうせん)が肥大したものと深い関係があると考えられたことからついた名前とされています。

【アデノウイルスが原因でおこる病気と対応】

呼吸器感染症、咽頭結膜熱、流行性角結膜炎、出血性膀胱炎、胃腸炎など様々な病気の原因となります。特に学校感染症として知られているのは、咽頭結膜熱(プール熱)と流行性角結膜炎です。ウイルスには特効薬はなく、発症した症状を抑える対症療法が治療の基本となります。感染した場合、手洗いや、うがい、マスクを着用し、他人とのタオルの共有や接触をなるべく避けます。感染した場合、医師の指示のもと十分な休養をしてください。

今月の救急処置～歯の脱落～



今月から様々な救急処置を紹介していきたいと思います。

今回は、スポーツ時のケガのなかでも、「歯のケガ」についてです。人や物とぶつかって歯がかけたり、折れたりした場合、すぐに治療すれば元通りになる可能性があるということを理解しておいてください。

〈応急処置の実際〉

- 1 歯のかけた、折れた部分を触らない(歯根膜という歯の再生に大事なものがあります)。地面に落ちた歯は、さっと水で洗います。洗いすぎると歯根膜が死んでしまうので、ゆすぐ程度。
- 2 抜けたり折れてしまった歯は乾燥に弱いです。牛乳があれば浸します。牛乳は生理食塩水とよく似た成分で出来ており歯の保存には効果的です。なければ頬と歯茎の間に折れた歯を置きます。
- 3 出来るだけ早く歯科受診します。

☆スポーツ歯科の先生にお話を聞いたら、市販されている歯の保存液と変わらない効果が牛乳にはあるそうです。歯を守るため、パフォーマンス向上のため、マウスピースの着用も勧められました。興味のある人は保健室までお尋ね下さい。



6月14日～6月16日「お弁当週間」です！

昨年に引き続き、今年度も高田高校では「お弁当週間」を実施します。食に関する興味関心を育て、食材への感謝の気持ちはもちろん、早起きをして自分でお弁当をつくることで、日頃からお弁当を持たせてくれるおうちの方の思いに気づく良い機会となればと願います。この期間一回でも良いので、自分で自分のお弁当をつくりましょう！家庭科の授業でも、今後、お弁当に関する実習を増やしていくそうです。

「お弁当」をテーマにしたフードデザインの調理実習の様子

～お弁当週間の取り組みに寄せて～

3年生の「フードデザイン」選択者で、去る5月11・12日の調理実習でお弁当作りをしました。各班で作ったものを、お弁当箱に詰めてからお昼にいただきました。

皆さん、てきぱきと料理をこなして行きました。特に、定番の卵焼きは、とても上手に作っていてこちらでも感動しました！皆さんも是非、マイ弁当を自分の持てる力で作ってみてくださいね。

家庭科 原田直美



おにぎり、豚肉・野菜ソテー、即席漬け、ほうれん草のゴマ和え、カボチャの煮物、たまご焼き

～家庭科の原田先生に聞きました「なぜこのお弁当メニューにしましたか？」

この内容にした理由は・・・主食、副菜、主菜「3：2：1」の割合になっていて作りやすい献立であったということです。

3：2：1の原則とは、お弁当の中身を、真上から見た面積比で**主食3、副菜2、主菜1**の割合で詰めるというもの。主食は、ごはんやパン、めん類などで、主に炭水化物源となるもの。副菜は、野菜や海藻、きのこ、豆類などで、ビタミンやミネラル、食物繊維などの供給源になる料理。主菜は、肉や魚、卵、大豆製品（豆腐）などで、主にたんぱく質や脂質の供給源になる料理です。この原則を守ってお弁当を作ると、食品ごとの面倒なエネルギー計算などしなくても、ほぼ適正なエネルギー量と栄養バランスのとれたお弁当ができて上がります。

ちなみに、このお弁当では、主食（ごはん、おにぎり）、副菜（即席漬け、野菜のソテー、ほうれん草のごま和え、カボチャの煮物、プチトマト）、主菜（豚肉のソテー）です。

このお弁当を栄養素的にみても、タンパク質 40.3g、エネルギー 920kcal で、**タンパク質は、1日の必要量の約2/3、エネルギーは、1日の必要量の約半分弱**でした。成長発達の著しい高校生のお弁当としては、十分な栄養素が充たされていました。

