



令和5年1月  
東大阪支援学校 保健室/給食室

## 《1月の保健行事予定》

日付	行事	対象者	日付	行事	対象者
11日(水)	発育測定	生活課程1年生	17日(火)	発育測定	中学部
12日(木)	内科健康相談	希望者		眼科健康相談	希望者
13日(金)	発育測定	小学部	18日(水)	発育測定	生活課程2年生
16日(月)	発育測定	普通課程	19日(木)	はみがき教室	普通課程
			20日(金)	発育測定	生活課程3年生

## 《2月の健康相談のお知らせ》

相談名	校医	日程	相談事例
こころの健康相談	塚本先生(精神科校医)	2月6日(月)	・服薬について 等
内科健康相談	村上先生(内科校医)	2月9日(木)	・体や心に関すること全般
眼科健康相談	今本先生(眼科校医)	2月14日(火)	・眼症状(充血等)について ・物の見え方について 等

今年度最後の健康相談となります。ぜひご活用ください。



新しい年がはじまりました。休み中の生活リズムから、少しずつ学校のリズムに切り替えていただけたらと思います。今年も健やかに過ごせることをいのっています。本年もよろしくお願いいたします。

### インフルエンザが大阪府で流行期入り！

2020年～2021年はコロナ禍以前と比べて、全国的にインフルエンザの報告数が低い水準でした。ですが、この冬は大阪でもインフルエンザの増加傾向がみられ、流行期にはいったと言われています。やはり「手洗い」は感染予防の基本であり、ウイルスの除去に有効です。この冬も引き続き感染症にご注意ください。



## しにくえん 歯肉炎ってなんだろう



しにくえん  
歯肉炎・・・歯肉（歯ぐき）に炎症（えんしょう）が起き、はれてきたり、血（ち）がでたりする病気（びょうき）。  
痛み（いた）などはありませんが、ほうっておくと、もっと重い『歯周炎（ししゅうえん）』に  
なってしまいます。

しにくえん  
歯肉炎になる

げんいん  
原因（げんいん）は・・・歯垢（しこう）

は  
歯（は）みがきで歯垢（しこう）をすみずみまでみがき  
お  
落とし、歯肉炎（しにくえん）を予防（よぼう）しよう！



しにくえん  
歯肉炎（しにくえん）になった歯肉（しにく）（歯ぐき）は赤（あか）くてブヨブヨ。健康（けんこう）な歯肉（しにく）（歯ぐき）はピンク色（いろ）  
で引き（ひ）しまっています。かがみで自分（じぶん）の口（くち）の中（なか）をチェックするといいですね。



## 1月24日から30日は**全国学校給食週間**

です！

明治22年（1889年）に山形県鶴岡市の小学校で、お弁当を持って来られない子どもたちのために無償で昼食を提供されたのが、学校給食の始まりでした。当時の給食の内容は、「おにぎり、塩鮭、菜の漬物」だったそうです。その後、戦争の影響で一時的に中断されましたが、戦後、食糧不足で満足に食べることができない子どもたちのためにアメリカの民間団体ララやユニセフなどから食糧支援があり、給食が再開されました。このことを記念して、昭和25年（1950年）から全国学校給食週間が実施されています。



### 給食の献立を紹介します！

#### ①鶏肉の北京ダック風（1月20日）

五香粉というスパイスミックスやテンメンジャン、はちみつなどをたれに使っています。焼きあがると給食室中に五香粉の良い香りが広がります。

#### ②さばのカレー煮（1月31日）

カレー粉だけではなく、ソースやオレンジジュースを使った煮魚です。