

11月 ほけんだより



今年は、急に秋がやってきました。日中の暖かさに、つい半袖で登校したものの、給食を食べ終わった頃から、ぐんぐん寒くなって、震えている生徒もいます。この時期は、風を通さない上着を一枚足して、登校しましょう。

さて、卒業年次生は、次々と進路を決めてきています。3～4年かけて、学業と仕事を両立させ、頑張った日々が、実を結ぶ瞬間です！やり甲斐のある、明るい会社に出会えますよう、心から祈っています！！



※今月の予定（語呂合わせあり）

11月9日（日）119番、救急の日、いい空気の日

（月末には、学校薬剤師による空気検査をします。教室の換気を！）

11月15日（土）七五三のお祝い

☆11月7日からは、学校近くの水前寺公園（成趣園）で、有料のライトアップが始まるようです。細川ガラシャの生涯を描いてあるとか？見応えありそうです。

☆これからの保健的行事・・・

12月1日（日）世界エイズデー



いよいよこの季節到来

⇒給食室前にレッドリボンツリーを飾ります。

（保健委員の活動です。今年も中央保健所からツリーをお借りします。）

12月5日（金）薬物乱用防止教育

講師：東警察署生活安全課スクールサポーター様

講演内容：「熊本も危ないんです！熊本の現状と注意点」

講演時間：18：00～19：00

☆保護者の方も是非、ご参加下さい。事前申し込みは不要です。
直接、工業基礎実習室においで下さい。

☆次期の生徒保健委員長及び副委員長を選出します！希望者は荒川まで
よろしく～ V(^_^)v

～教育相談の窓～



今月のカウンセラー来校日は2回です。

10日（月）・28日（金）両日共に、1～3限（17：30～20：30）

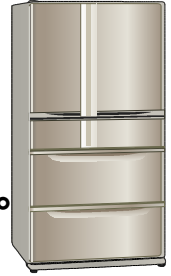
心の窓を開こう

※現在、1年生の全員面談中です。（希望者は優先します。）

（..）φ 裏面も見てね～

～災害時のお手軽調理～

生徒保健委員会は、今年の熊定祭で「防災」の展示をしました。「新聞紙スリッパ」の作り方体験や、緊急時のホイッスルの吹き方、その他１００円均一の店でも買える、案外、便利なものを展示しました。そこで、今回は、停電したときに、美味しく食べられる調理法を紹介します。



①冷蔵庫はむやみにあけないで！

冷蔵庫全体の中身を確認した後は、計画的な開閉を。
冷凍室は冷気を逃がさなければ、停電になってから
２４時間程度は食品の品質が保たれるとされています。

②ラップで皿やまな板の衛生を保ちましょう。

断水中は皿やコップ、まな板を洗えません。

そんなときは、皿とまな板にはラップを、コップにはポリ袋をかぶせて輪ゴムでとめて使いましょう。

使うたびに取り替えれば、いつでもきれいな状態を保つことができます。

③火や電気が使えないときのパスタのつくり方・・・

ボンベやポータブル電源などの使用量は限られています。

簡単に食べられるパスタのつくり方は以下です。

・使用するもの

保存用ジッパー袋

パスタソース

早ゆでパスタ ←これがミソです。

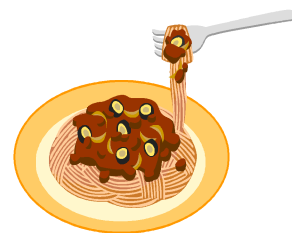
用意できるならお湯、なければ水

・調理の仕方

ジッパーつきの袋に入るようパスタを折って入れ、お湯または水をパスタがかぶる程度に注ぐ。

そのまま、水なら１時間、お湯なら５分ほどつけておく。

指でパスタがちぎれる程度になればOKです。



※カップラーメンも、水で２０分、カップ焼きそばなら３０分で、お湯でなくても普段と変わらないものができあがります。