

## 学校伝染病にかかたら

学校伝染病とは → 飛沫感染するもので、学校において流行を広げる可能性が高い伝染病です。

〈主な学校感染症の例〉

インフルエンザ、百日咳、麻疹(はしか)、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、風しん、水痘(みずぼうそう)、咽頭扁桃炎(アデノウイルス)、結核、髄膜炎、細菌性髄膜炎

周囲への感染拡大を防ぐため、学校感染症にかかると場合は「出席停止」となりますので、休んだり休んでしかり治してください。

なお、学校に提出していただく届出用紙は、学校のホームページにも掲載しておりますので、ダウンロードも可能です。また、新型コロナウイルスに関しては、特に提出書類はありませんので、電話でご連絡ください。

学校生活の中で「ケガ」をして受診した場合は「災害給付金」を受け取れます。

学校内、登下校時、部活の対外試合などでケガをして受診した際、日本スポーツ振興センターから、③医療証を使い無料に耐えた場合でも1割分の医療費が返金される場合がありますので、受診した時は、保健室まで知らせてください。整形外科、整骨院はそれぞれ別の用紙になりますので、受診した医院名、病院名も教えてください。



## 旬の素材で

キャベツ

春のキャベツは甘みがあるおいしいよ!

### 【豚肉と春キャベツの回鍋肉】

(例方) 豚肉、キャベツ、ピーマン、長ネギを食べやすい大きさに切る。★調味料を合わせた

- ① 豚肉、キャベツ、ピーマン、長ネギを食べやすい大きさに切る。★調味料を合わせた
- ② フライパンにゴマ油、大豆油を入れ、しょうが、ニンニク、豚肉を炒める
- ③ キャベツ、ピーマン、長ネギを入れ、煮ると炒め★を全体にまんべんなくからめる
- ④ 味見をし、好みで塩、コショウなどで味をととのえて完成!

## キャベツの栄養価(野菜のチカラ)

「食べる薬」と言われるほど栄養がたくわえられている野菜です。キャベツに含まれているビタミンUは別名「キャベジン」!! がん? 聞いたことある、という人もいると思います。そう胃腸薬のCMで流れているあのキャベジンです。胃の粘膜を修復する働きで、胃痛や胃のむかつきに効果があります。その他にもたくさんの栄養素が含まれているので、調べてみてください。

### (材料)

- 豚バラ肉 ... 200g
- キャベツ ... 1/4玉
- ピーマン ... 2個
- 長ネギ ... 1/2本
- ニンニク、しょうが ... 各1かけ
- ★みそ ... 大さじ1
- ★しょうゆ ... 1
- ★砂糖 ... 小さじ1
- ★焼肉のたれ ... 1/2
- ★豆板醤 ... 小さじ1/2

2枚の絵を見くらべて

## 7つの「ちがひ」をさがそう!!



イラスト：タカハンダイスケ

左の絵の下の机の上の花瓶/先生の机の上の花瓶/先生の机の上の花瓶/先生の机の上の花瓶

## 平成4年度 神明中学校医・学校薬剤師の先生方

お名前	科目	住所・医院名	電話番号	休診日
松山小太郎先生	内科	荻窪 5-26-3 松山医院	3393-5578	日祝
藤多恒子先生	耳鼻科	上荻 1-9-1 藤多クリニック	3392-8811	木・日祝
小柳達矢先生	歯科	西荻北 2-9-15 こやなぎ歯科	3334-1244	木・日祝
大西智子先生	眼科	西荻 2-24-15 おおにし眼科	5941-2450	水土日祝
滝波園彼先生	学校薬剤師	阿佐谷南 2-1-2 スイート薬局	6382-9192	日