きらっと★ 9月

令和３年 ９月８日
宗像市立南郷小学校
養護教諭　吉永直美

緊張の中 2学期がスタートしました

8月27日の始業日から1週間以上がたちました。くつ箱の前では、検温や手指消毒など、1学期以上に危機感をもって、感染症対策を行っています。

そんな緊張感の中、2学期を迎えましたが、お子さんの様子はいかがでしょうか？身体的な距離を保つことが日常となっていますが、心の距離は子供のそばに寄りそっていたいと思っています。

2学期も、感染症対策へのご理解とご協力をお願い致します。

マスク ぴったりフィットしていますか？

日中は、まだ蒸し暑い日が続いていますが、子供たちは、マスクの着用をしっかり意識して行っています。

厚生労働省によると、50cmの距離に近づいた場合でも、自分と相手の双方がマスクを着用することで、ウイルスの吸いこみを70%抑える研究結果があるそうです（不織布マスクだと75%抑える）。

しかし、顔にすき間なく装着しなければ、期待する効果は得られません。マスクの種類や性能だけではなく、マスクの大きさ（サイズ）も考えて自分の顔にぴったりフィットするマスクを選びましょう。

予備のマスク、持っていますか？
マスクが汚れたり、ひもが切れたりします。
ランドセルの中に、用意しておくと安心です。

あなたは大丈夫？ 心の感染症にもご注意を！

新型コロナウイルスという未知のウイルスへの不安や恐怖は、偏見や差別につながりやすいといわれます。自分の事として促えて、他者の痛みに気づいて親切にすることができる社会になると、未来は明るくなるはずです。

上着で調節！

教室では、換気のため、窓を開けて扇風機も活用しています。お子さんによっては、「寒い」と感じているかもしれません。

身長と体重測りませんか？

中休みや昼休みに、保健室で測ることができます。声をかけてください。

栄養士の占部先生に聞きました！

1学期の給食メニューに登場した"ミンチ納豆"。とても簡単で、おいしい一品ですので、ぜひ作ってみてください。

ミンチ納豆（4人分） おすすめ給食レシピ

わが家でも好評でした。

豚ひき肉	160g
ひきわり納豆	2パック(80g)
サラダ油	小さじ1
おろししょうが	小さじ1
砂糖	大さじ1
こいくち醤油	大さじ1

（作り方）

① サラダ油で豚肉としょうがを炒める。
② 豚肉に火が通ったら納豆を入れて炒める。
③ 調味料で味付けする。