

～㊟くすく元気で ㊢うきしんいっぱい ㊤さしさと笑顔あふれる ㊦もがわ小学校～

令和7年9月 上尾市立鴨川小学校

保健



のびすぎをふせぐために
「つめ切り曜日」を決めよう!



連日、危険な暑さと言われる日が続いた夏休みでした。体調はいかがでしょう?

2学期がスタートしました。学期の前半は、学校モードに慣れようと体が反応し、頭痛や腹痛が出やすいです。頭痛、腹痛などの体のサインに気づいたら、休養と水分補給に心がけ、体調を整えることが大切です。朝起きる時間と夜寝る時間を一定にすること、消化の良い食べ物を選ぶことで、生活のリズムをつくっていきましょう。

9月9日は
救急の日



応急手当でクイズにチャレンジ ～正しいのはどっち?～

鼻血



㊦ ㊩
上を向く
下を向く

やけど



㊦ ㊩
水ぶくれはつぶす
すぐに冷やす

すりきず



㊦ ㊩
よく洗う
すぐに絆創膏をはる

つきゆび



㊦ ㊩
動かさずよく冷やす
ひっぱってのぼす

打撲・捻挫



㊦ ㊩
動かさずよく冷やす
動かさず確認し、もむ

救急車



㊦ ㊩
110番に電話
119番に電話

応急処置の
方法を
学ぼう!



(答え) 鼻血→㊩ やけど→㊩ すりきず→㊩ つきゆび→㊦ 打撲・捻挫→㊦ 救急車→㊩

ご案内

スクールカウンセラーによる相談をご利用ください

スクールカウンセラーは、専門的な視点から、学校生活や友人関係のトラブル、発達に関わる心配、精神的な不調（そこからくる体調不良）など。

心配事や悩みに対して、心のケアやサポートをする存在です。

ぜひ、ご利用ください。相談を希望する方は、予約となります。

○ 電話 鴨川小学校 048-775-6562 (本校教頭)

※ 電話をいただきましたら、予約が取れる時間を紹介します。





今年の夏は特に暑い日が続きましたが、夏休み中は元気に過ごせましたか？2日から給食が始まります。準備をおねがいします。



9月1日は防災の日です



～食の備えを見直しましょう～

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことで安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらずき足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

★9月の栄養★「プッシュェーロ」の紹介



ブラジル国旗

4日（木）に「プッシュェーロ」という名前の料理がです。ブラジル南部でよく食べられている家庭料理で、スペインからアルゼンチンを通り伝わりました。プッシュェーロは、「深い鍋」という意味の言葉です。

肉と野菜、豆類が入る料理ですが、具材に決まりはないので、家庭ごとに具材や味が違うのが特徴です。給食では、豚肉、ウィンナー、大豆と、にんじん、玉ねぎ、じゃが芋、トマトなど、たくさんの野菜を入れて作ります。食材のうま味と栄養がたっぷりです。



おはしの日には自分のはしを忘れてしまった時に、給食室でスプーン、又はフォークを借し出していましたが、9月からは職員室で貸し出しをすることになりました。

おはしの日には和食などの、特にはしを使って食べてもらいたい献立の日です。献立予定表、又は教室に掲示している給食盛り付け表を見て、おはしの日を確認するようにしましょう。