

保健だよ!

すこやか



～㊦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～

※ おうちの人と一緒に読んでください♪ 令和5年12月 上尾市立鴨川小学校 保健室

保健

早いもので2学期、最後の月となりました。

2学期は、インフルエンザ、水ぼうそう、感染性胃腸炎、流行性角結膜炎

などコロナウイルス以外の感染症も発生しました。

今後は、さらに寒さが厳しくなっていきます。早寝・早起き、手洗い、うがい、身体を冷やさない工夫など健康に気をつけた生活をしていきましょう。



薬物乱用防止教室が行われます



12月4日(月)に、6年生を対象に薬物乱用防止教室が行われます。

埼玉県警察非行防止指導班「あおぞら」に来ていただき、薬物の恐ろしさ、1回の使用でも乱用になることなどを教えていただきます。

誰にでも、身近に薬物の危険があることを知り、絶対に使用しないことを約束します。ぜひ、ご家庭でも話題にさせていただき、「ダメ。ゼッタイ。」の心と態度を日頃から確認してください。

はまるくば 歯もOバッジが配られます

今年のデザインはコレ!



鴨川小学校では、11月を『いい歯月間』と称し、児童保健委員会による『良い歯の呼びかけの放送』や、夏休みに募集した『いい歯のポスター校内展示会』などを行いました。

今月は、例年PTAの方々が用意してくださる『歯もOバッジ』が、配られます。対象は、健康診断でむし歯が無かった児童と、むし歯治療が完了した児童です。

今後も、定期受診や食後の歯みがきなど、むし歯予防活動を頑張っていきましょう。

楽しい冬休みにするために

楽しく過ごすためには、心も体も元気なことが大切です。「ふ・ゆ・や・す・み」をキーワードに意識しましょう。

ふ 服装には気をつけて
下着を着て、重ね着を
するとあたたかいよ



ゆ ゆっくり入浴しよう
湯ぶねにゆっくりつかって、
湯ざめをしないように



や 休みでもやっぱり三食
朝ねぼろせずに
朝ごはんを毎日
食べよう



す すいみんはたっぷり
夜ふかしが
続かないように
しよう



み みんな元気な顔で
3学期に
会いましょう



目指せ「はし名人」



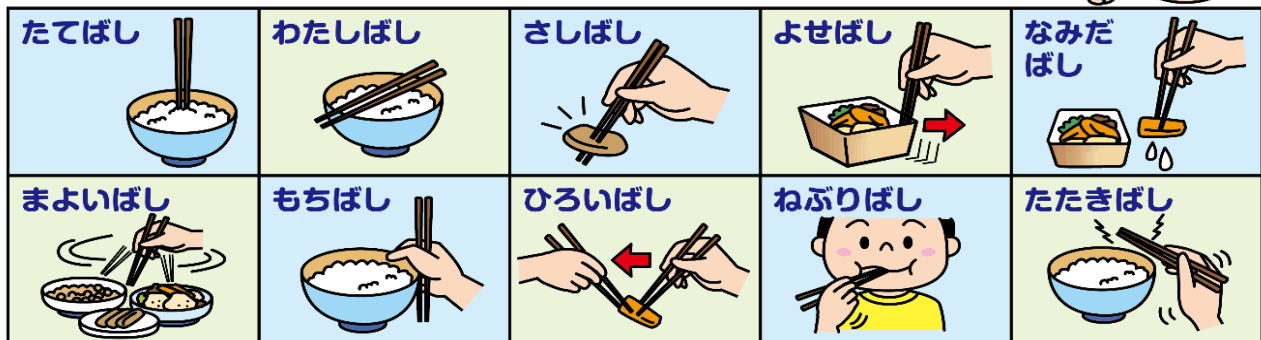
11月の『おはしウィーク』で、みなさん上手におはしを使えていましたね。

はしに慣れていろいろな使い方ができるようになると、きれいに食べられるようになります。しかし便利なお箸も、やってはいけない使い方があります。マナーを守って、気持ちよく食事ができるようになりましょう。12月の献立では14日(木)に「きなこ大豆」が登場します。スプーンを用意はありますが、おはしを使って食べられるか、挑戦してみてください。

いろいろな使い方に挑戦してみよう



×「嫌いばし」～やってはいけない、はしの使い方



◎12月から、おはしの日があります。家庭数配布の予定献立表に印をつけてあります。給食室からのスプーン・フォークはできませんので、おはしを忘れずに持ってきてください。

12月の行事食



冬至は、一年で昼の長さが一番短い日で、今年は12月22日です。冬至にかぼちゃを食べたり、柚子湯に入ったりする習慣が昔から伝わっています。冬至に『ん』のつく食べ物を食べると幸運になる。という言い伝えがあり、かぼちゃの漢字『南瓜』は『なんきん』と読まれ、『ん』が二つもつくため縁起の良い食べ物とされていました。

冬休みも元気にすごしましょう

2学期も残り少なくなってきました。給食最終日は19日(火)です。冬休み中も、早寝・早起き朝ごはんの規則正しい生活で、元気にすごしましょう。クリスマスやお正月の行事食について、調べてみるのも面白いですよ。冬休み中には、給食着のボタンの取れやほころび、ゴムのゆるみなどの見直しもお願いします。3学期の給食開始は1月11日(水)からです。