

健康教育だよ!

# すこやか



～㊦くすく<sup>げんき</sup>元気で ㊧うきしんいっぱい ㊨さしさと笑顔あふれる ㊩もがわ<sup>しょうがっこう</sup>小学校～  
※ おうちの人と一緒に読んでください♪ 令和6年1月 上尾市立鴨川小学校 保健室

## 保健

あたら<sup>あたら</sup>しい一年が始まりました。生活のリズムを学校生活モードに切りかえながら、元気に過<sup>す</sup>ごしていきましょう。今シーズンの冬は、例年より暖かい日が多いですが、急に寒くなる日もあります。気温に合わせた衣服の着脱に心がけてください。

## 元気のひけつは、規則正しい生活リズム



はや<sup>はや</sup>早ね早おき  
じゅうぶんな睡眠



3度の食事を  
しっかり食べる



外で元気に  
体を動かす

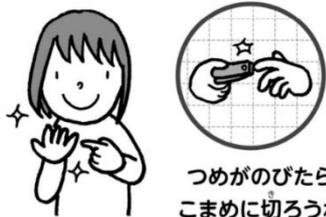


朝の排便  
決まった時間に

## あたりまえの 身だしなみ

## ひ 日ごろのチェックが大切です!

爪はのびていませんか?



つめがのびたら  
こまめに切ろうね

つめなが<sup>なが</sup>爪が長いままで過<sup>す</sup>ごしている人がいます。爪を切る曜日を決めるなど、短くとのえた状態を保ちましょう。

下着は着ていますか?



したぎ<sup>したぎ</sup>下着を着ると、プラス2℃のあたたかさです。健康のために、下着を着るようにしましょう。

ハンカチ、ティッシュを、  
も  
持っていますか?



ハンカチは、毎日、とりかえ  
ましよう。  
てあら<sup>てあら</sup>手洗いをこまめに<sup>おこな</sup>行い、  
かんせんしょう<sup>かんせんしょう</sup>感染症を<sup>よぼう</sup>予防しましょう。

## スポーツ振興センターについて

学校でけがをして病院を受診し、窓口支払いが1,500円以上であった場合は、こども医療費助成制度ではなく、スポーツ振興センターの共済制度による医療給付を受けるようにしてください。上尾市では、加入の掛け金を、全額公費で負担し、全員が加入しています。市の財政を守るためにも、ご協力をお願いします。手続きを希望する場合は、書類がありますので、担任、または保健室へ申し出てください。





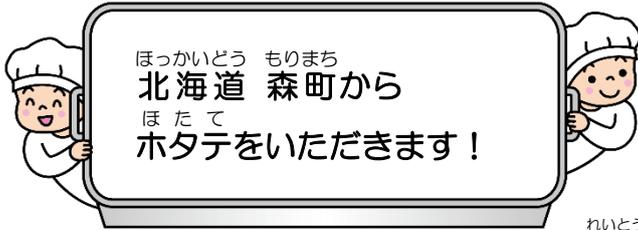
あけましておめでとうございます。  
 冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。3学期も始まり、今の学年やク



ラスで給食を食べるのもあとわずかです。

給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ(辰)」にちなみ、一人一人が給食の「たつ(達)」人を目指してみましよう！

1月24日(水)の献立、『ほたてクリームシチュー』に使わ



れるほたて貝は、北海道森町から提供されるものです。水揚げ後、人の手で貝殻やひもを外して貝柱にし、新鮮なうちに冷凍されたものが届きます。



もりまち えきべん ゆうめい 森町は駅弁で有名な「いかめし」や「冷凍食品」発祥の地といわれています。

ホタテは、たんぱく質のうち、うま味の成分であるアミノ酸が多く、また体を健康に保つために必要な鉄や亜鉛などのミネラル分や、ビタミンBもたくさん含まれています。『タウリン』という肝臓にいい成分も多いのが特徴です。関わった方々への感謝の気持ちをこめて、おいしくいただきます。

### ◇1/24~1/30は全国給食週間です◇

1889年(明治22年)に山形県で、お弁当を持ってこれない子供たちのために昼食を用意したことから始まり、戦争中に中止されましたが、昭和21年に再開され、進化しながら今に至ります。



上尾市でも、学校給食月間での取組として、26日(金)に小中統一献立を実施します。兄弟のいる人もいない人も、おうちで給食の話をしてみるのもいいですね。

## 安全



## 避難所開設訓練

1月25日(土)に、上尾市の避難所担当者、地域の自主防災会の皆さんで、鴨川小学校避難所開設訓練を行いました。当日は、西宮下一区の防災訓練(体育館の区画割・パーティションテントの設置)の後に、各地区から参加した皆さんがグループに分かれて、「段ボールベッドの組み立て方」「携帯トイレの設置方法」などについてローテーションで訓練しました。

