

健康教育だよ!

すこやか



～㊦くすく元気(げんき)で ㊧うきしんいっぱい ㊨さしさと笑顔(えがお)あふれる ㊩もがわ(しょうがっこう)小学校～
※ おうちの人と一緒に読んでください♪ 令和6年3月 上尾市立鴨川小学校 保健室

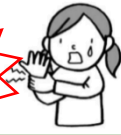


保健

3月になりました。春の訪れを感じる季節です。来年度へ向けて、少しずつ準備をしながら残りの日々を楽しみながら思い出を作ってください。

けが びょうき その他

ねんかん ほけんしつ りょうしゃすう 1年間の保健室利用者数



794人



451人

51人

令和6年2月28日現在

令和3年度 → ・けが 374人 ・びょうき 231人 ・その他 0人
令和4年度 → ・けが 420人 ・びょうき 372人 ・その他 0人

鴨川小学校は、全クラスに救急セットを配置しています。今年度は、教室の救急セットの利用と保健室の利用の、両方が大変多い1年間となりました。

「友だちとふざけてケガしました。」「湿布(しつぷ)ください。」「夕方までお願いできますか?」「給食のマスク(わす)忘れたのでください。」など気をつければ減らすことのできる利用も見られました。本当に利用したい人が、なるべくスムーズに利用できる保健室にしていきたいと思ひます。保健室利用のことやけが、病気を防ぐことを、各家庭で話題(わだい)にさせていただけたらと思ひます。

けんこうせいかつ かせ 健康生活(けんこうせいかつ)ふり返り(かせ)チェック!

自分のこれまでの学校生活を
ふり返(かせ)ってみましょう。



早ね早おきができた



毎日3食をきちんと食べた



すききらいをへらせた



食後はきちんと歯をみがいた



元気に運動をした



外から帰ったあと手洗いをした



大きなげが病気をしなかった



ぐあいがよくないところをなおした

チェックはいかがでしたか?
健康のために、チェック8コを目指しましょう。
チェックがつかなかった項目は、理由を確かめて、改善していきましょう。

こんな時は 早めに耳鼻科へ

耳の健康を大切にしましょう。



聞こえに違和感がある



耳鳴りがする



耳に痛みがする

給食からどんなことを学びましたか？



卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学びましたか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送りましょう。



3/3 ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事で「桃の節句」ともいわれます。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。給食でも、ちらしずし、ひなあられを4日に予定しています。

★新メニュー紹介★

◆油淋鶏 (ユーリンチー) 7日 (木)

油で揚げた鶏肉に、ネギの入った甘酸っぱいソースをかけた、中国の料理です。

◆がんす 11日 (月)

『がんす』とは、おもに広島県で食べられている、魚のすり身に玉ねぎなどの野菜を加え、衣をつけ油で揚げたものです。さつま揚げと似ていますが、衣があるのでサクッとした食感です。

名称の由来は諸説ありますが、広島の方言「がんす」（「～です」「～でございます」）の意味で、自上方に対して扱う丁寧な言葉遣いからついた。という説や、広島県内の蒲鉾屋さんが最初に名づけたなどの説などあります。



6年生の皆さん、卒業おめでとうございます。卒業と進学を目前に控え、寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸をふくらませていることと思います。成長するにつれ、自分自身で食べる物を選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきますが、健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしたいと願っています。

一年間ありがとうございました

3月18日 (月) で、今年度の給食が終了します。今年度も1年間、本校の学校給食と食育の取り組みに深いご理解とご協力をいただきましてありがとうございました。来年度も職員一同、力を合わせて安全でおいしい給食づくり、子どもたちの体と心を育む食育に力を注いでいきたいと思っております。どうぞよろしくお願いたします。なお、新年度の給食は、4月10日 (水) からを予定しています。春休みの間に、給食着のボタンやゴム紐、ほつれなどの修繕をお願いします。