

健康教育だよ!

すこやか



12月

～㊦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6年12月 上尾市立鴨川小学校

保健

早いもので2学期、最後の月となりました。

今年度は、昨年度のような感染症の大流行は無いものの、発熱や咳などで欠席している児童が少なくない状況が続いています。

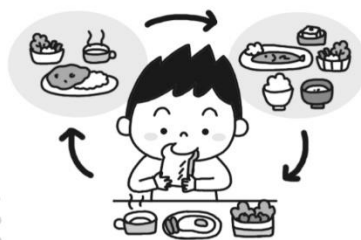
今後は、寒さと乾燥が厳しくなっていくことが予想されます。早寝・早起き、手洗い、うがい、身体を冷やさない工夫など健康に気をつけた生活をしていきましょう。



ふゆ やす
冬休みも
けん こう
健康に **すごす**
ために



はや はや
早ね早おきのリズムをくずさない



いち しょく た
1日3食、バランスよく食べる



て あら
手洗い・うがいで、かぜを予防する



てつだ からだ うご
ゴロゴロせずお手伝いなどで体を動かす



み ちがひ
テレビの見すぎ、ゲームのやりすぎに注意する

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、かもまるサポーターの方々をご用意くださった『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。

おねがい

さくら連絡網の欠席連絡について

学校をお休みする際は、さくら連絡網に入力し、学校に知らせていただいております。欠席理由で『病気のため』を選択した場合は、**“理由の入力”** もお願いします。

※ 病気の理由が分からず、再度こちらからお問い合わせさせていただくことが増えています。





今年の給食は、12月19日(木)が最終日です。寒さに負けない体をつくるために、しっかり食べるようにしましょう。最終日のセレクトデザートは何をえらびましたか？

来年の給食は、1月10日(金)からとなります。冬休み中に、給食着セットや、歯ブラシセットなどのご確認をよろしくお願いいたします。



12月の栄養のテーマ、食材の紹介は「かぶ」についてです。

2日の給食時間の放送で、「かぶ」について給食委員の児童が紹介してくれます。

生でも、火を通してもしっかりおいしいかぶ。食べたものの消化を助ける作用があり、風邪予防になる栄養も含まれています。また、葉っぱにもたくさんの栄養が含まれていますので、捨てないで食べることをおすすめします。



☆12月 新献立紹介☆

12月3日(火)に『深谷ねぎラーメン』がでます。埼玉県深谷市周辺で収穫されるねぎで、一般のねぎより、繊維がきめ細かくやわらかいこと、糖度が高く甘いことが特徴です。

今の時季の深谷ねぎは、特に甘味が増し、おいしくなります。ねぎには、ビタミンなどの他、殺菌作用や体を温める成分も含まれているので、風邪予防には最適です。

今回はつけ汁として、深谷ねぎを入れたみそ味の暖かいスープに、中華麺をつけて食べます。楽しみにしてください。



○●○●年末年始は行事食にふれる機会を○●○●

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化にふれる機会を設けていますが、年末年始は給食がありません。

ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみてください。



冬休みの食生活~ 10のポイント



| | | | |
|--------------------------------------|--|---|---|
| <p>た (食) べすぎに気を つけよう</p> | <p>の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう</p> | <p>し っかり手を洗って から食事をしよう</p> | <p>い ち(1)日3食、 規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 夕</p> |
| <p>ふ ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう</p> | <p>ゆ っくりよくかんで 食べよう</p> <p>かむ かむ</p> | <p>や さい(野菜)を たっぷり食べよう</p> | <p>す すんで、おうちの人の お手伝いをしよう</p> |
| <p>み んなで食卓を囲む 機会をつくろう</p> | <p>を (お) やつは時間と量 を決めてとろう</p> | <p>—以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。</p> | |