

保健

新しい一年が始まりました。2学期の後半は、感染症が多く発生し「冬休みに体調を回復して、3学期に元気な姿で会いましょう!」と、早退をしていく人たちと話しました。

『気温に合わせた衣服の調節』と、『寒さに負けない体力づくり』で、1日ずつ学校生活のリズムにシフトしていきましょう。

元気のひけつは、規則正しい生活リズム



はや はや
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

最近、増えています SNSのトラブル

モラルのチェックが大切です!

ネットの使い方、それで大丈夫?



ネットは便利で楽しいものですが、使い方によっては、友だちとのケンカやいじめの原因になったり、犯罪に巻き込まれたりすることもあります。

こんなこと、していないかな?

ふざけて友だちをからかうようなことを書く

冗談でも、文字だけだとうまく伝わらなくて、相手を傷つけてしまうかも。

自分や友だちを傷つけることにならないように、ネットの使い方には気を付けよう。

自分の名前や写真をアップする

住んでいる場所や学校が悪い人に知られて、君のところに来るかも。



約束

ネットで知り合った人と、会わない。

悪口を書き込まない。

個人情報を明かさない。



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。





新年あけましておめでとうございます。

今年度も、残すところあと3か月となりました。

引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。

本年もよろしくお願ひ致します。



◆1月24日～30日は、全国学校給食週間です◆

日本の学校給食は、明治22年（1889年）、山形県鶴岡町の小学校で提供されたのが始まりとされています。戦争で一時中断されてしまいましたが、戦後昭和21年（1946年）から再開されることになりました。その後、進化しながら今に至ります。

学校給食は、地域や年代でメニューに違いがありますが、上尾市では、昭和の時代から人気の揚げパンを今月は取り入れています。また、上尾市健康増進計画・食育推進計画に基づいて作成したアップピーレシピや、小中統一献立のメニューを取り入れています。おうちで給食について、話題にしてみてもいかがでしょう。

※上尾市健康増進課のサイト内、アップピーレシピ

(<https://www.city.ageo.lg.jp/page/0301120807001.html>) より、「薪（たきぎ）あえ」を10日に予定しています。他にもたくさんのレシピが掲載されています。参考になさってみてください。

災害時の『食』を備えましょう



阪神・淡路大震災の発生から今年で30年となります。昨年元日に発生した令和6年能登半島地震が記憶に新しいですが、この30年の間にも各地で大きな災害が頻発しています。災害発生直後は支援が届かないということを前提に、一人ひとりが自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりとしておくことが大切です。

災害時の食の備え



★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

ローリングストックで備える

日常食品

お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など

そのまま食べられる

非常食

アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

外出時の

持ち歩き用品

飲料水、チョコレート・あめなどの菓子

水は調理用も含めて1人1日3リットル必要とされています。できれば1週間分備えておくと安心です。

1人1日3リットル



カセットコンロとボンベがあれば、温かい料理を食べることができます。あらかじめ使い方を確認しておきましょう。