

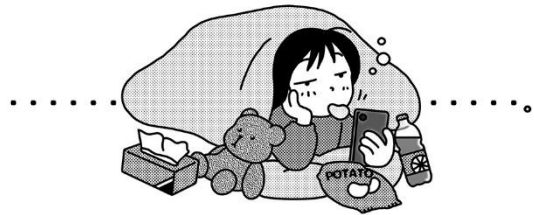
ほっぴんだより 12月

令和4年12月1日
 いわくにしりつ おせしやうがっこう
 岩国市立小瀬小学校
 ほけんしつ
 保健室

いよいよ寒さが厳しくなってきました。空気も乾燥して、ウイルスが元気になるので、かぜをひきやすく、感染症が流行する季節です。岩国市内の学校でインフルエンザはまだ出ていないものの、新型コロナウイルスの感染者はまだ多く出ているようです。もうすぐ冬休みをむかえますが、感染症対策と規則正しい生活習慣を意識して、年末年始を楽しくすごしてくださいね。



食べすぎ 飲みすぎ



ダラダラしすぎ

ピーツ! 冬休み ○○すぎに注意



見すぎ やりすぎ



はめはずしすぎ

計画的にすごそう!



冬休みは、1年のしめくりでもあり、1年のスタートでもあります。気持ちよくすごすために、生活の目標を立ててみましょう。がんばりたいことは、運動・食事・メディア・歯みがきなどなんでもOK!

ふゆやす けんこうせいかつもくひょう 冬休みの健康生活目標

- 朝は、_____時までにおきる。
- 夜は、_____時までねる。
- がんばりたいことは、_____



靴のがんばりたいことは、「ダラダラせず、大そうじなどでしっかり体を動かす」です! 冬休みは毎年体が重たくなるので気をつけたいです...

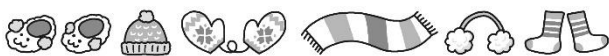
覚えて防ごう

感染症予防の3原則

① 感染源の除去



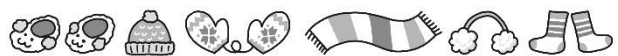
消毒や除菌でウイルスや細菌をやっつける。



② 感染経路の遮断



マスクで感染を防いだり、手で洗いでウイルスや細菌を流す。



③ 抵抗力を高める



しっかり栄養をとり、ぐっすり寝て、適度に運動をする。

「食」について、勉強しました！

2・3年生「食べ物の3つの働き」

4・5年生「おやつのおやつの食べ方」

食べ物は働きによって、赤・緑・黄の仲間に分けられるよ。「にんじん」は、体の調子を整える緑の仲間の食べ物かな？

今日の給食には、20種類もの食材がつかわれているよ！

栄養をバランスよくとらないと、元気に体を動かさない。だから好き嫌いなく、なんでものこさず食べる必要があるんだね！

塩は1日7g、砂糖は20~25gまで。ポテトチップスを一袋食べると大変！コーラを1本飲むとオーバーしちゃう！

おやつのとりの方を考えよう

スナック菓子	3人	おやつ
チョコレート	2人	① sugar さとう
アイスクリーム	3人	② if あいら
ジュース	4人	③ salt しお
ドーナツ	1人	④ salt しお
食べない	0	

砂糖 1日20~25g

おやつエネルギー量は、1日200kcalまで。ビタミンやカルシウムなどの栄養がとれるように考えよう！

…… 保護者の方へ



今年も残りわずかとなりました。2022年も新型コロナウイルスの流行が続く中、学校保健活動にご協力いただき、本当にありがとうございました。コロナ禍においても、環境に適応し、すくすく育つ子どもたちの姿には、いつも元気をもらっています。冬休みもご家族皆様体調に気をつけられて、穏やかに新年を迎えられますことを願っています。



●●● スクールカウンセラー江藤先生 12月の来校日 ●●●

12月12日(月)午後

相談をご希望の方は、お気軽に教員へお声がけください。

