

ほけんだより 3月

2018. 3. 19

美川小学校保健室

おうちの人と

いっしょによみましょう。



さあ、中学校へ！
卒業おめでとう！



6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

間もなくみなさんは中学生になり、新しい友達や先輩、先生たちと出会い、新しい生活が始まります。私自身、引越しの関係で、たったひとり他の中学校に進学しました。もちろん不安はありましたが、新しい仲間ができたこと、新しい環境で心新たに組み合わせたこと…いいことの方が多かったなと思います。これから楽しいことがたくさんありますね。

あまり気負いせずにね、うん、大丈夫。

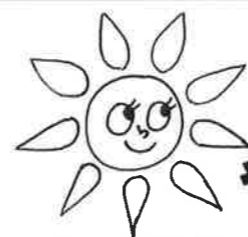


3.12現在

ほけんしつ の この1年！



今年のインフルエンザは、かかっても熱が上がらなかつたり、熱が下がらなかつたりという特徴がありました。美川小学校では、今年も流行を防ぐことができましたね。



やっぱり大事！生活習慣！



☆花粉症対策にも。

花粉症はアレルギーの一種ですね。アレルギーは規則正しい生活をする事で、症状を弱めることができます。*「花粉を体に取り込まない工夫」+「体の調子をよい状態に保つこと」で対応していきましょう。もちろん、病院に受診して薬をもらうのも、よい対策ですね。

- * ゴーグル、マスク
- ツルツルした上着の着用
- 花粉をはらって、家に入るなど



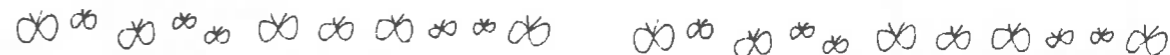
☆生活リズムを「中学校モード」に！

早寝早起きを基本に、生活リズムを 中学校のスケジュールに合わせていきましょう。

ただし、「中学生＝夜更かしOK」というわけではないので、ご注意ください。

☆こころの安定にも。

生活習慣を整えると、体が整います。体が整うということは、脳から正しい指令が出るといことです。つまり、生活を整えると、こころの安定（コントロール）につながります。しっかりリラックスする時間も確保できるといいですね。



おうちの方へ

治療が済んでいない場合は、春休み中に受診されることをおすすめします。



めがねの新調などもお早めに。

成長の記録を配布しております。一緒に子どもたちの成長を感じていただけたら、うれしいです。

6年間健康に過ごせたのも、おうちの方の支えのおかげです。

ありがとうございました。
お世話になりました。



ほけんだより 3月

2018. 3. 19

美川小学校保健室

おうちの人と

いっしょによみましょう。



1年間、健康にすごしてくれて ありがとう!

4月に進級して、もう1年が経とうとしています。どんな1年でしたか？
身長も伸びました。体重も増えました。数字で分かる成長はもちろんですが、顔つきがシ
ュッとしました。こころも大きくなりました。たくさんの成長をしましたね。
ちなみに、3月9日は『サンキュー』の日でした。
1年間、健康にすごせたのも、おうちの人のおかげがあったからですね。
日頃の感謝の気持ちを、言葉にして伝えてみてくださいね。



3.12現在

ほけんしつ の この1年!

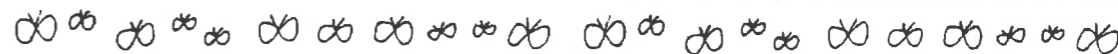


今年のインフルエンザは、かかっても熱が上がらなかつたり、熱が下がらなかつたりという特徴がありました。美川小学校では、今年も流行を防ぐことができましたね。

心も体も健康な1年をすごせたかな？

☑ チェックしてみよう!

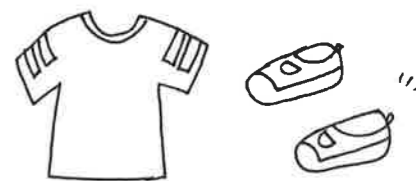
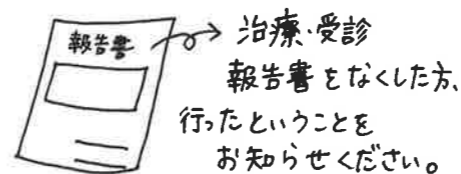
<input type="checkbox"/> 早ね早おきができた 	<input type="checkbox"/> すききらいをせず何でも食べた 	<input type="checkbox"/> こまめに体をうごかした
<input type="checkbox"/> せいけつな生活ができた (歯みがき、手洗い、うがいなど) 	<input type="checkbox"/> 友だちと仲よくできた 	<input type="checkbox"/> ストレスを上手に解消した



新学期にむけての準備をしよう!

① 治療がすんでない人は
早めに治そう。

② サイズが合っているか
たしかめよう。



良いスタートを切るためにも、体が
すっきりしているといいですね。

1年で大きく成長しましたね。上ぐ
つや体操服、めがねの調節など、気にな
る人はおうちの人に伝えよう。

おうちの方へ

* 新学期の提出物について <けんこうのきろく>

3学期の子どもたちの成長を記録しています。一緒に見ながら、
成長を感じてもらえたらうれしいです。

表紙に押印をして、始業式の日提出をお願いいたします。

* 今年も、子どもたちが健康に過ごすことができました。

ありがとうございました。



『給食あいがとうの会』をしました！

☆2018.2.26

いつもおいしくて、安心・安全な給食を届けてくれる方々に感謝の思いを伝えようと、保健給食委員会を中心に、『給食あいがとうの会』を開催しました。
錦給食センターから、栄養士の高塚未来先生をお招きしました。

気になる給食のこと 質問しました！



毎日、約150人分を
5~6人で
作っています😊

給食の様子を紹介します。



おいしい給食
あいがとうございます！

- 献立を考えてくださる 栄養士 高塚先生
- 給食を作ってくださいる 調理員のみなさん
- 給食を運んでくださる 配送車の方



おいしく安心安全な
給食を届けられるように
がんばります！

委員会の方が、企画・運営をしてくださいました。
さらに給食の時間が楽しくなる内容でしたね。

クイズ TIME



- Q1 美川小で人気のメニューは？
A1 フルーツ類
- Q2 給食で一番多く使う野菜は？
A2 にんじん



保健給食委員会のみなさん
あいがとうございました！

『和食のおいしさのひみつを知ろう』

給食あいがとうの会の後に、『出汁』について高塚先生に授業をしていただきました。
2つのおみそ汁を飲み比べてみて、どちらが「出汁+みそ」か「お湯+みそ」かを考えてみました。さて、分かるかな？



←積極的に
手が挙がります！



話し合いながら考えます。
何か気付いたようですね



5枚の写真の共通点を
考えます。



- におい
- 味
- 見た目

コップの方が
味が濃い!!



五味についても
教わりました。

- 甘味
- 塩味
- 酸味
- 苦み
- うま味

和食の給食は、出汁を使っているからおいしいということが分かりました。
来年度も、栄養士さんをお招きし、生きていく上で大切な「食」について教えていただくこと計画中です。

じっくり
テイスティング。。



美川小のみんなは、
どちらが出汁を使っているか
分かりました。

