

健康教育だより

すこやか



～㊦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7年11月

上尾市立鴨川小学校

保健

夏の暑さから急な寒暖差のある気候となり、時折、秋の気配を感じる頃となりました。急に、寒くなってくることも予想されます。感染症の発生についても警戒が必要です。

11月8日は『いい歯』の日



給食後の昼休みに各クラスで『昼歯みがき』を行っています。歯みがきセットの確認をお願いします。

気をつけて
みがくところ



おく歯のみぞ



歯と歯がかさなったところ



歯と歯のあいだ



歯ぐきのさかいめ



ぬけた歯のまわり

☆ は 歯みがきセット ☆

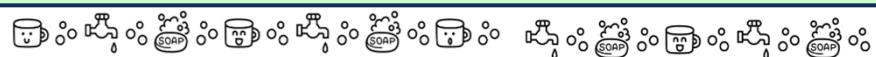
□ コップ

□ 歯ブラシ

巾着などに 入れて持ってきてください。

歯も〇(はもまる)バッジを配ります

鴨川小学校の良い歯の児童に、オリジナルバッジを配ります。対象は、むし歯が無い児童、むし歯を治した児童です。まだ、受診を済ませていない児童は、今年度中に済ませましょう。バッジがもらえます。



感染症のうつり方を知ろう～予防のために～

今年度は コレ！



※ 感染症にかからないように、蔓延を防止するために、予防を心がけましょう。

① かかっている人から



感染症にかかっている人の咳やくしゃみで飛び散り浮遊しているウイルスを吸い込むことでうつります。

予防には…

手洗い、うがい、換気が大切です。状況に応じて、マスクをつけましょう。

② 付いているモノから



空気中のウイルスがついたモノに触った手から、鼻や口にウイルスが侵入することです。

予防には…

手洗い、うがいをこまめにおこなう必要があります。

③ 免疫力の低下から



睡眠不足や疲れをためてしまうと、免疫力が低下します。免疫力が低下するとウイルスが体に入りやすくなります。

予防には…

睡眠を十分にとること、バランスのよい食事を心がけることで、体を元気に保つことが大切です。

例年より、流行時期が、早いそうです。感染対策は、今から、しっかり行いましょう。



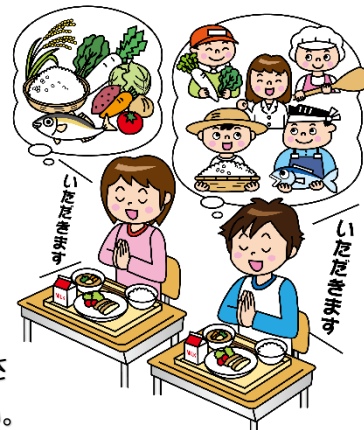
彩の国ふるさと学校給食月間

埼玉県では、収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。地元でとれた食材や郷土食を取り入れて、ふるさとへの愛着を深め、感謝の気持ちを育む活動です。

上尾市の献立では、埼玉県産の食材をたくさん使用しています。感謝の気持ちをもっていただきましょう。

郷土料理や、伝統野菜について、調べてみるのも面白いかもしれませんね。

- ◇ 11月に使用される米は、**上尾市産**の新米を使用します。
- ◇ 6日（木）アップー揚げパンの小松菜パウダーは、**上尾市産**です。
- ◇ 12日（水）**かてめし** は埼玉県の郷土料理です。
- ◇ 21日（金）納豆の原料、大豆は埼玉県産です。
- ◇ 味噌・豆腐の原料の大豆、パン、うどんの原料の小麦は埼玉県産を使用しています。
- ◇ 21日（金）の献立は、中学校の給食（28日）と同じメニューが予定されています。兄弟のいるひとは、おうちで給食の話をしてみてください。



今月の献立紹介 ◇世界の料理◇



ニュージーランド国旗

今月より「給食献立予定表」に地球儀のマークがついている日が、世界の料理の日です。

20日（木）にニュージーランドの料理「クマラスープ」が、給食に初登場します。

『クマラ』とは、ニュージーランドの原住民、マオリ族の言葉で、サツマイモによく似た芋のことです。給食では、サツマ芋を使って鶏肉や玉ねぎなどの野菜と煮込みます。

サツマイモは、風邪予防に最適なビタミンCを多く含んでいて、これから寒くなる季節にぴったりです。おいしく食べて元気に過ごしましょう。給食時間の放送でも詳しく紹介があります。

安全

不審者対応避難訓練を行いました。

学校に不審者が入ってきたときにどうすればよいかの訓練を行いました。バリケードを作るなど自分の命を守るためにはどうすればよいか考えながら行うことができました。また、いつ不審者と出会うかはわかりません。「なるべく1人にならない」「暗くなる前に帰る」など事件に巻き込まれにくい環境を普段から作ることも大切です。秋は「つるべ落とし」とも言い、急速に日が暮れます。上尾市のチャイムは10月から16時です。16時には家に着くよう家庭でもお話してください。

