



～㊦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8年3月 上尾市立鴨川小学校



## 保健

3月になりました。春の訪れを感じる季節です。子供たちの、進級や卒業に対して期待や不安などを話題にしている様子を目にします。

## 1年間の保健室利用者数

注意!



けが

659人



びょうき

246人

その他

293人

令和8年2月19日現在

令和5年度→・けが794人 ・びょうき451人 ・その他 51人  
令和6年度→・けが774人 ・びょうき336人 ・その他191人

鴨川小学校の保健室の利用は、大変多い状況です。全クラスに、応急処置セットを配置したりケガや感染症予防を啓発したりなど、さまざまな工夫にも取り組んでいます。

体育でのケガや教室移動中にバランスを崩し転倒、階段を踏み外すなど、『体幹の弱さが原因かもしれない。』と思われるケガが、少なからず見られました。

たくさんの体を動かす経験をして健康で安全な学校生活を送ってほしいと願っています。

保健室利用や、けが、病気の予防について、各家庭で話題にしていただけたらと思います。

## 体幹を意識したバランストレーニング(例)

(木場克己さんの提唱する「コバトレ」)



鴨川小では、授業の始まりに、姿勢を整えます

**グー・ペタ・ピン** でよい姿勢

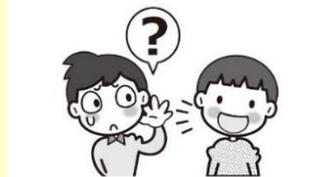


- (1) おなかと机の間にグーが入るくらい足を引く。
- (2) 足のうらをペタッと床につける。
- (3) 背中をピンと伸ばす。

一年に一度は  
耳鼻科の受診を

聞こえの違和感はないですか

耳垢はありませんか



鴨川小学校の耳鼻科検診は問診のみです。医師の診察を、年に一度は受けるようにしましょう。



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？



今年度の始まった4月の残菜量は、一日当たり6.08kgでしたが、1月の残菜量は4.71kgでした。少しずつ食べる量も増え、みなさんの成長を感じます。3月の給食は残り合計15回です。調理員一同、最後までおいしく栄養のある給食を用意しますので、最後までしっかり食べて、楽しい思い出を作ってください。

来年度の給食開始は、4月10日（金）の予定です。来年度も気持ちよく給食の時間を過ごせるよう、各家庭で、給食着の修繕、はし袋の中身のチェックなど、よろしくお願ひします。



### 3月の世界の料理紹介は「クックル」です



エチオピアの国旗

2日（月）に、エチオピアの『クックル』と呼ばれるスープがでます。エチオピアとはアフリカ大陸の東側にある国で、コーヒーが誕生した国として有名です。骨付の牛や羊の肉を、玉ねぎなどの野菜と、ターメリックという香辛料と一緒に煮込んだエチオピアの代表的なスープです。ターメリックの色で黄色いスープになります。給食では、鶏もも肉を使い、玉葱、にんじん、キャベツ等の野菜を入れて煮込みます。栄養のたっぷりつまった新献立です。たくさん食べてもらえると嬉しいです。

### 6年生のみなさん ご卒業おめでとうございます

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの方が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。



## 地域の防災士の方々に来ていただき 防災学習を行いました。

地域の防災士の方々に来ていただき、5年生に防災学習をしていただきました。地震が起きたときの家具の転倒防止と防災バッグの中身について学習しました。家具の扉が開くのを防ぐグッズや物が落ちて来るのを防ぐ方法などを学びました。防災バッグの学習では、懐中電灯やガスコンロ、携帯用トイレなど、日常生活ではあまり見ないものが、とても大切になるとお話ししていただきました。

災害があったときに備えて、御家庭でも防災バッグの確認やお子様との待ち合わせ場所などの確認をお願いいたします。

