健康教育だより

すこやか♪



～㋮くすく元気で　㋕うきしんいっぱい　㋰さしさと笑顔あふれる　㋞もがわ小学校～

令和８年１１月　　上尾市立鴨川小学校

保　健

朝晩の冷え込みに秋の深まりを感じる頃となりました。
急な寒暖差で体調を崩さないよう、今からしっかりと予防をお願いします。

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。



☆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。

今年度は コレ！



感染症のうつり方を知ろう～流行を防ぐために～

※ 感染症の蔓延を防ぐため、丁寧な手洗いや換気などの予防を徹底お願いします。

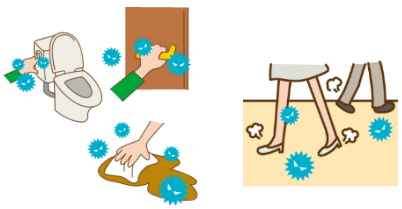
① かかっている人から



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、マスクをつけしましょう。

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うつります。

予防には…
手洗い、うがいをこまめにおこなうことが必要です。

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。

今年は、インフルエンザや新型コロナなどの呼吸器感染症が増加傾向との情報が出されています。

11月は、彩の国ふるさと学校給食月間です



埼玉県では、収穫の秋となる11月を毎年「彩の国ふるさと学校給食月間」と定めています。この取り組みは、私たちが住む埼玉県で育まれた新鮮で美味しい食材を給食にたくさん取り入れ、郷土への愛着や生産者の方々への感謝の気持ちを育むことを目的としています。

今月は、地元埼玉の魅力を詰め込んだ給食がたくさん登場します。

また、20日（金）の献立は、小学校と中学校で同じ料理がでます。ぜひご家庭でも、地元の食や特産物について話題にしてみてください。



- 上尾市産の**新米・小松菜パウダー**
- 比企郡産、**のらぼう菜**
- 埼玉県産大豆から作られた、**採花味噌、納豆、冷凍豆腐**
- 埼玉産小麦から作った**パン、うどん**



★行田市　ゼリーフライ

★秩父地方
おっきりこみうどん

給食に使う食材と郷土料理を紹介します♪

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！





日本の「和食」は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして11月は農林水産省が「和食月間」と位置づけています。

学校給食でも、「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせたバランスよい食事、季節の行事食や郷土料理、そして「いただきます」「ごちそうさま」の感謝の気持ちなどを通して、和食に親しむ機会を大切にしています。毎日の食事の中でも、お茶碗の持ち方や箸の使い方など、食事のマナーをあらためて確認してみてはいかがでしょうか。

上尾警察の方による
交通安全教室

安全

低学年は横断歩道の渡り方、中学年は自転車の乗り方、高学年は内輪差や急制動など自動車との関連について学びました。

警察の方からのお話の中で「公園や学校での自転車の乗り方」についての話がありました。自転車は車両扱いになり自動車と同じになります。公園や学校の中は、車の乗り入れは指定された場所を除き禁止になっています。公園や学校で決められている場所に自転車を止め、公園で遊んでいる人や近くを通る人の迷惑にならないようご家庭でもお話しください。





