

健康教育だよ!

すこやか



～㊟くすく元気げんきで ㊟うきしんいっぱい ㊟さしさと笑顔えがおあふれる ㊟もがわしょうがっこう小学校～
※ おうちの人と一緒にいっしょ読んでください♪ 令和5年11月 上尾市立鴨川あげおしりつかもがわ小学校

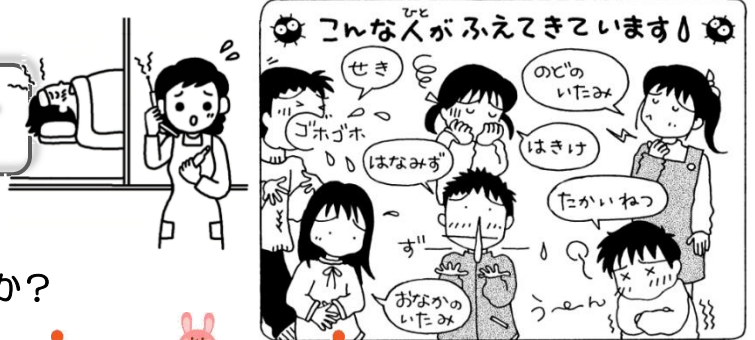
保健

秋あきの深まりふかを感じる季節かんとなりました。日中にちゆうは、暖かいあたた陽気ようきが続いていますが、朝晩あさばんは、気温きおんが下がり、寒さむくなってきました。寒暖差かんだんさのはげしい、このような時期じきに、体調たいちゆう

をくずさないように、気をつけましょう。

朝の健康観察をお願いします

- いつも通り起きられましたか?
- 顔色かおいろが赤あかかったり、青あおかったりしませんか?
- 朝ごはんは、いつもどおりでしたか?
- 下痢げりや便秘べんぴになっていませんか?
- 発疹ほっしんは、出ていませんか?
- 咳せきやくしゃみは、出ていませんか?



おねがい

学校生活がっこうせいかつの途中とちゆうで具合ぐあいが悪わるくなったときは、保護者ほごの方に連絡しゃし、お迎えれんらくをお願いします。
感染症かんせんしょう流行へいこうの警戒けいかいが高たかまっております。
早退そうたいが決きまった際は、速さいやかなお引き渡しすみしに、ご協力きょうりやくください。



お昼の歯みがき

これまで、鴨川小学校かもがわしょうがっこうは、昼ひるの歯みがきちゅうしを中止ちゅうししていました。
今後こんご、昼休みに歯みがきさいかいを再開さいかいしていきます。歯みがきかいしを開始かいしするときには、学年がくねんごとに、お知らせししますので準備じゅんびをお願いします。



けんこうな
いい歯
でいよう

11月8日は「いいは」の日です

☆歯みがきセット☆

- コップ
- 歯ブラシ

きんちやく
巾着などに
入れておくとよい

せっけんで手を洗いましょう

感染症かんせんしょうを防ふせぐためには、手洗いてあらがとても大切たいせつです。
水みずが冷つめたくなる季節きせつですが、寒さむさに負まけず、手洗いてあらをしっかり行おこないましょう。
ハンカチわすも忘れわすれずに、毎日まいにち、持もって来きましょう。



11月は 彩の国ふるさと 学校給食月間です



ふるさとの食文化を知ろう！

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。埼玉県に伝わる郷土料理や農産物を11月の献立でも取り入れています。

▷ 『おっきりこみうどん』

埼玉県は、小麦の生産がさかんで、小麦粉を使った料理が昔から多く食べられていました。小麦粉を練って平たく太い麺を作り、大根や里芋などの野菜がたっぷりの鍋に「切っては入れ、切っては入れ」を繰り返したことから「おっきりこみ」と呼ばれています。

▷ 『かてめし』とは

『糧飯』とも書き、昔、お米は貴重な食べ物だったため、季節の野菜や山菜、きのこなどの糠（かて）をまぜて、量を増やして食べたことからこの名前がついたといわれています。給食では、凍り豆腐や油揚げ、野菜を炊き込みます。

給食は、食材となる農産物を作ってくださいる農家の方々にはじまり、食品を加工する、届ける、献立を考え調理し片付ける。など、たくさんの人の力があって、皆さんのところに届いています。感謝の心をもって、おいしくいただきます。



◎ おはしウィークが始まります ◎

できるだけお箸を使ってほしいとの思いから、給食委員さんの提案で『おはしウィーク』の期間を設けました。6日（月）・7日（火）・8日（水）・16日（木）・17日（金）の5日間は、特に忘れずにお箸を準備してください。献立予定表にも箸マークが入っています。



安全



交通安全教室

10月4日（水）に体育館で交通安全教室を行いました。今年度は、ファインモータースクール上尾の方が講師をしてくださいました。

2校時に3・4年生、3校時に1・2年生、4校時に5・6年生が、ビデオ教材や講師の方の説明で自転車の点検方法や安全な乗車方法、ヘルメット着用の大切さなどについて学びました。校庭での実施に向けて、自転車の準備に御協力いただいた皆様、ありがとうございました。

また、子供たちのヘルメットの着用には、保護者の皆様の御理解と御協力が必要ですので、よろしく願いいたします。

