

健康教育だよ!

# すこやか



～㊦くすく元気(げんき)で ㊧うきしん(うきしん)いっぱい ㊨さしさ(さしさ)と笑顔(えがお)あふれる ㊩もがわ(もがわ)小学校(しょうがっこう)～  
※ おうちの人(ひと)と一緒に(いっしょ)読んで(よ)ください♪ 令和(れいわ)6年(ねん)2月(がつ) 上尾市(あげお)立鴨川(しりつかもがわ)小学校(しょうがっこう) 保健室(ほけんしつ)

## 保健

2月3日は節分(せつぶん)。「鬼(おに)は外(そと)」を先(ま)に言う(い)うのは、鬼(おに)を追い出(だ)して福(ふく)を呼び込(こ)むため(ため)です。  
みなさん(みなさん)は、豆(まめ)まき(まき)で、ど(ど)んな鬼(おに)を追い出(だ)したい(たい)ですか(か)?

### かんせんしょう ま 感染症(かんせんしょう)に負(ま)けない(けない)ため(ため)に...



すきな(すきな)もの(もの)ばかり(ばかり)でなく(なく) いろん(いろん)なもの(もの)を食(た)べる(べる)



睡眠(すいみん)のリズ(リズム)ム(ム)を整(と)る(る) 早(はや)ね(ね)早(はや)起(お)き(き)をす(す)る(る)



外(あ)で元(も)だに(に) 体(てい)を動(うご)か(か)す(す)



こまめ(こまめ)に 手洗(てあらい)、うが(うが)い(い)をす(す)る(る)



換(か)気(き)をしっ(し)かり(かり)行(い)い(い) 空(く)気(き)を入(い)れか(か)え(え)る(る)

### ※ 保護者(ほごしゃ)のみ(み)な(な)さ(さ)ま(ま)へ 家(か)庭(てい)で(で)の健(けん)康(こう)チ(ち)ェ(ェ)ック(ック)をを(を)お(お)願(願)い(い)し(し)ま(ま)す(す)

インフル(しんがた)エンザ(かんせんしょう)、新(かんせんせい)型(い)コ(ちようえん)ロ(りゆうこう)ナ(しんばい)ウ(う)イ(い)ル(る)ス(さ)感(かん)染(せん)性(せい)胃(い)腸(ちようえん)炎(えん)な(な)ど(ど)の流(りゅうこう)行(こう)が心(しん)配(ぱい)さ(さ)れ(れ)る(る) 時(じ)期(き)で(で)す(す)。

頭(ずつう)痛(いた)、の(の)ど(ど)の痛(いた)み(み)、咳(せき)、吐(は)き(け)気(き)な(な)ど(ど)。初(しよ)期(き)症(しょう)状(じよう)を(を)見(み)逃(に)さ(さ)な(な)い(い)よ(よ)う(う)、登(とう)校(こう)前(まえ)の健(けん)康(こう)観(かん)察(さつ) 必(ひつ)要(よう)に(に)応(おう)じ(じ)た(た)体(たい)温(おん)測(そく)定(てい)を(を)お(お)願(願)い(い)し(し)ま(ま)す(す)。

### こころ けんこう たいせつ 心の健康(こころのけんこう)を大切(たいせつ)に

こころ からだ 心(こころ)と体(からだ)はと(と)と(と)も(も)な(な)か(か)よ(よ)し(し)

心(こころ)は目(め)に(に)見(み)え(え)ま(ま)せ(せ)ん(ん)。で(で)も(も)疲(つか)れ(れ)て(て)く(く)る(る)と(と)、**「気(き)が(が)つ(つ)い(い)て(て)」**と(と)サイン(サイン)を(を)送(おく)り(り)ま(ま)す(す)。



こんな 体(からだ)の症(しょう)状(じよう) には注意(ちゆうい)

- おな(いた)か(か)が痛(いた)い
- 頭(あたま)が痛(いた)い
- 食(しょく)欲(よく)が(が)な(な)い
- イ(い)ラ(ら)イ(い)ラ(ら)す(す)
- 眠(ね)れ(れ)な(な)い
- だ(だ)る(る)い
- 落(お)ち(ち)着(ちゃく)か(か)な(な)い
- 集(しゅう)中(ちゆう)で(で)き(き)な(な)い
- や(や)る(る)気(き)が(が)で(で)な(な)い
- 人(ひと)と(と)会(あ)う(う)の(の)が(が)め(め)ん(ん)ど(ど)う(う)

う(う)れ(れ)しい(しい)、悲(かな)しい(しい)、悔(くや)しい(しい)、楽(たの)しい(しい)。み(み)ん(ん)な(な)の(の)毎(まい)日(にち)は(は)い(い)ろ(ろ)い(い)ろ(ろ)な(な)気(き)持(もち)ち(ち) で(で)い(い)っ(っ)ぱ(ぱ)い(い)。ど(ど)れ(れ)も(も)大(たい)切(せつ)な(な)気(き)持(もち)ち(ち)。で(で)も(も)し(し)体(からだ)に(に)サイン(サイン)が(が)現(あら)わ(わ)れ(れ)た(た)と(と)き(き)は(は)、 誰(だれ)か(か)に(に)話(わ)し(し)て(て)み(み)て(て)。心(こころ)が(が)知(し)ら(ら)な(な)い(い)間(ま)に(に)元(げん)気(き)を(を)な(な)く(く)し(し)て(て)い(い)る(る)か(か)も(も)し(し)れ(れ)ま(ま)せ(せ)ん(ん)。



# ♪ 交歓給食があります♪ (2日)



他学年と給食の時間を過ごして交流を深める、『交歓給食』が、2月2日にあります。

1年生と6年生、2年生と4年生、3年生と5年生のクラスが一緒に、『とうふめし・五目きんぴら、いわしフライ・牛乳』の給食をいただきます。みんなで協力して、楽しい給食時間を過ごしましょう。



節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。3日の節分にはお家で豆まきをする人も

多いのではないのでしょうか。給食では2日(金)に、いわしフライが出ます。

2月の栄養のテーマ放送と、掲示物は『大豆』について紹介します。お楽しみに!

<p><b>イワシ</b></p> <p>イワシを焼くにおいて鬼を追い払います。イワシの頭はヒヤギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	<p><b>大豆</b></p> <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	<p><b>恵方巻き</b></p> <p>太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年は東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
<p><b>そば</b></p> <p>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	<p><b>こんにゃく</b></p> <p>体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。</p>	

## 食物アレルギーへの理解を深めよう

スギやヒノキの花粉が飛散するこの季節、「花粉症」の症状に悩まされている方も多いのではないのでしょうか? 花粉症もアレルギーの一つですが、アレルギーとは、本来は病原菌などの異物から体を守る仕組みである「免疫」が、ある特定の異物に対して過剰に反応し、症状を引き起こすことです。その中で、食べ物が原因となるものを「食物アレルギー」と呼びます。アレルギーの症状で、複数の臓器に渡って全身にアレルギー症状が現れることを「アナフィラキシー」といい、血圧低下や意識障害を伴う場合には、一刻も早く治療しないと命に係わることもあります。アレルギーの摂取をしないなどの対策が必要です。



### 食物アレルギーがある場合は…

食物アレルギーと診断された場合には「最小限の原因食物の除去」が必要です。人によって原因食物は様々で、反応が出る量、症状の重さは異なり、体調によって変わることもあります。成長につれて変わる場合もあります。定期的に医療機関を受診し医師の診断を受けることを心がけましょう。

鴨川小の給食では、上尾市学校給食食物アレルギー対応方針(上尾市教育委員会のHPに掲載されています)に沿って、医師が記入した『学校生活管理指導表』をもとに、毎年、個別面談を行った上で対応しています。