

健康教育だより

すこやか



～④くすぐ元気で ⑤うきしんいっぱい ⑥さしさと笑顔あふれる ⑦もがわ小学校～

令和8年1月 上尾市立鴨川小学校 保健室

保 健

新しい一年が始まりました。今年も、よろしくお願いします。

さて、2学期の終わりに、保健委員会から免疫のお話をさせてもらいました。感染症に負けないために『食事や睡眠に気をつける』『気温に合わせた衣服の調節』『寒さに負けない体力づくり』が大切であると、みんなで確認しました。

1日ずつ学校生活のリズムにシフトしていき、健康に気をつけて過ごしましょう。

…保護者の方へ

…朝の健康観察をお願いします



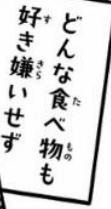
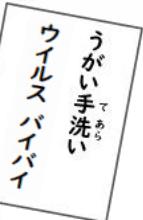
- 朝、スッキリ起きられず、だるそうにしている
- 食欲がない
- 顔色が悪い（青白い、または赤っぽい）
- 発熱している。



お子さんにいつも違う様子や気になることがあったら、「大丈夫?」「体はだるくない?」など声をかけてみましょう。

体調が悪い場合は、無理をさせず、1日学校で過ごせそうか？慎重に判断しましょう。

新年 健康生活スタート



特に、注意！！

睡眠 不足



睡眠不足だと汗をしっかりかけなくなってしまって、体温の調節がうまくできなくなるよ。
毎日しっかりと寝よう。



スポーツ振興センターについて

学校でけがをして病院を受診し、窓口支払いが1,500円以上であった場合は、こども医療費助成制度ではなく、スポーツ振興センターの共済制度による医療給付を受けるようにしてください。

上尾市では、加入の掛け金を、全額公費で負担し、全員が加入しています。市の財政を守るためにも、ご協力をお願いします。手続きを希望する場合は、書類がありますので、担任、または保健室へ申し出でください。



あけましておめでとうございます。いよいよ3学期がはじめました。寒さが厳しい頃ですが、この時季に美味しい食材がたくさんあります。旬の食材をつかった給食をしっかり食べて、元気にすごしましょう。



1月の行事食・・・【鏡開き】

1月11日は、鏡開きです。お正月にそなえた鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。

給食では9日（金）にもちの代わりに白玉だんごを入れた、『白玉雑煮』ができます。良く噛んでおいしく食べましょう。

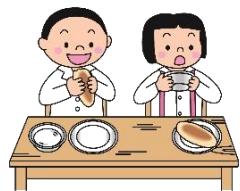


1/24～1/30は「全国学校給食月間」です

※今年は土日が入るため、26日（月）からの一週間が給食月間となります。



わたしたちが毎日食べている給食は、今から約120年も前、お弁当を持つてこられない子どもたちのために始まったのが最初だと言われています。昔の給食と比べて、今の給食はとてもバラエティ豊かで、栄養満点です。この一週間は、上尾市でも工夫された献立になっています。おうちでも給食について、話してみるのもいいですね！



◆26日 - 昭和の時代にも人気だった、砂糖だけをまぶした揚げパンです。

◆30日 - 小学校と中学校で、【ごはん・牛乳・鰯のみそかけ・白菜の煮びたし・けんちん汁】の献立です。兄弟がいる人は同じ献立になります。

給食は、みなさんの元に届くまでにたくさん的人がかわっています。感謝の気持ちをもっていただきましょう。

交通安全教室を行いました。

12月に交通安全教室を行いました。低学年は横断歩道の渡り方を学習しました。「信号よし、右よし、左よし、右よし、信号よし」という掛け声とともに周りをよく見て渡る練習をしました。

3年生以上は、自転車の正しい乗り方を確認し、代表児童に実践してもらいながら学習しました。自転車の点検箇所を確認する合言葉「ブタベルサハラ」を使用して点検の仕方、正しい乗り方から降り方までを学習しました。

暗くなる時間も早くなりはじめ、歩行者も自転車に乗っている人も車から見えにくくなっています。明るい時間に帰ることだけでなく、ヘルメットをかぶって交通ルールを守り安全に生活できるようご家庭でもお話ししてください。

