

すこやか



～すくすく元気で 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2月 上尾市立鴨川小学校



保健

3学期が始まり、1ヶ月が過ぎました。忘れ物をしない学校生活のため、今月はふで箱やランドセルの中身、上履きのサイズなど、みんなで確認と点検を行っています。おうちの方も一緒に、必要に応じた買いなおし、買い足し等の御協力をお願いします。

子どもの忘れ物を放置するデメリット

① 学習意欲が下がる

いつか治ると
思って
放置するのは
やめといたほうが
良さそうね…

② 自己肯定感が持てなくなります



③ 重い習慣が身についてしまいます

毎日確認して そろえる

えんぴつ・時間割通りの教科書・ノート



時々なので、注意が必要！

休み明けのうわばき



おはしの日の箸箱(献立表をチェック！！)

図工、書写、家庭科などで使う道具類、材料

心の健康のために友だちとの関係を振り返ろう



友だちにこんなことをしていませんか？

自分の考えを押しつける

がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても
心は傷ついているかもしれません。

友だちを大切にするヒント

元気がなかったら、声をかけて話を聞く

いつでも感謝の気持ちを伝える



大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。

やくぶつらんようぼうしきょうしつ
薬物乱用防止教室を行いました

1月21日（水）に、6年生を対象に薬物乱用防止教室を行いました。

学校薬剤師の高橋直子先生に、正しい薬の使い方、身近に迫る違法薬物の危険、困ったときの相談の仕方などについて教えていただきました。

また、担任が手本を示し、誘われたときの断り方をみんなで考え、違法薬物は絶対に使用しないことを約束しました。ぜひ、御家庭でも薬物乱用防止について話題にしていただき、「ダメ。ゼッタイ。」の心と態度を、御確認ください。



1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪気）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」

が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）



食育

まいづり 毎月19日は食育の日

節分にまつわる食べ物



福豆

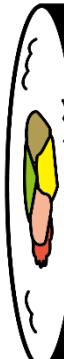
よくかんで
食べよう！

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。



恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいるとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。



2026年の
恵方は
「南南東」

2月の給食では、節分にちなみ、イワシのかば焼き（3日）、豆製品を使った、『豆腐ナゲット（4日）』、『豆腐の中華風煮（10日）』、『豆腐ハンバーグおろしソース（19日）』、『大豆入り五目ごはん（27日）』などの料理が登場します。おいしく残さずたべましょう。

ユーリンチー



今月の世界の料理紹介は「油淋鶏」です



中国の国旗

16日（月）は、中国広東省の家庭料理、『油淋鶏』がでます。中国では丸ごと鶏を油で揚げた料理のこと、日本で食べられている、タレをかけて食べる油淋鶏とは少し違います。給食でも、風邪予防や疲労回復の効果のある、長ネギやニンニク、体を温める作用のある生姜の入ったタレを、鶏肉の唐揚げにかけていただきます。お昼の放送でも詳しく紹介しますので、おいしく食べながら聞きましょう。



花粉症と食物アレルギー

近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉には多くの人が悩まされていると思います。花粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予防と同様に、外から帰ったら手洗い・うがいをすること、外ではマスクを着用すること、そして、食事や睡眠をしっかりとって体調を整えることも重要です。

花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを食べた際に、口の中や喉がピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感じたりといったアレルギー症状が出ることがあります。違和感があったら食べるのをやめて、アレルギーの専門医にご相談ください。



スギ花粉症では、トマトに注意が必要です。