

# こころとからだ

平成29年12月18日  
第9号 新井北小学校  
保健室から保護者の皆様へ

「今年のクリスマスプレゼントはね・・・」と嬉しそうに話すお子さんや、「お正月にいとこに会う」など、冬休みが待ち遠しい様子が多く見受けられます。楽しいことがたくさんある冬休みを元気に過ごすために、裏面の「冬休みの生活で気をつけること」をお子さんと一緒にご覧になり、楽しい年末年始をお過ごしください。



## 保健給食委員会、がんばっています！

全校のみんなが健康で楽しく過ごすために委員会の子どもたちがどんな活動をしたら良いのか話し合い、希望献立に取り組みました。

揚げパンやから揚げなど自分たちが食べたい献立の投票になるのかな・・・と見守っていましたが、できた献立は健康志向で驚きました。全校への投票の呼びかけ、開票作業、PRとたくさんの活動を乗り越え、希望献立の日を迎えました。



希望献立に向けPR用の食品サンプルを画用紙で作る様子

105票を獲得したかぜ予防献立の画用紙サンプル  
肉団子スープ コーンピラフ  
じゃがいものチーズ焼き ジョア  
りんごサラダ 旬のぶどうゼリー



## 欠席連絡はくわしくお願いします。

冬休み明けにインフルエンザや感染性胃腸炎の流行が予想されます。お子さんの健康管理にご配慮くださいますようお願いいたします。また、体調がすぐれない時は無理をせず早めに休養や受診をするようにしてください。

欠席連絡は、やむを得ない場合を除いて、欠席連絡票でお願いします。その際、何度くらいの熱なのか・咳・鼻水・頭痛・吐き気・腹痛・下痢などの症状や受診の予定についても教えてください。よろしくお願いします。



# 冬休みの生活で気をつけること

- よふかしはやめましょう。

なるべくいつもとおなじ時間にねましょう。



- 1日3食、バランスのとれた食事をこころがけましょう。

クリスマス、年末年始とごちそうを食べる機会も多いと思いますが、食べすぎは体に悪いです。ジュースやお菓子の甘い物もほどほどにしましょう。

- 1日3回、歯みがきをしましょう。

夏休みに続き、冬休みも保健委員会が季節にちなんだイラストを描いて歯みがきカレンダーを作りました。たくさん色がぬれるように、1日3回しっかり歯をみがきましょう。

歯の外側をみがく  
時は「い」の口

歯の内側をみがく  
時は「あ」の口



- 外から帰ったら、うがい・手あらいをしましょう。

インフルエンザの季節です。予防にはうがい・手洗いが大切です。人の多いところにはインフルエンザウイルスがいっぱいです。マスクをしましょう。

- 運動不足に気をつけましょう。

- 家のお手伝いをしましょう。

- アルコールをすすめられてもことわりましょう。

大人の方はすすめないでくださいね。



- 知らない人にはついていかない・交通事故に気をつけましょう。

- むし歯や視力の受診がまだ終わっていない人はお医者さんに行きましょう。

