

ほんだより 2月

令和7年1月31日No.13

上尾市立瓦葺小学校

*おうちの方と一緒に読みましょう

寒い中でも、元気に校庭で体を動かしている子供たちの姿をよく見かけます。とてもうれしいです。

2月の保健目標は「外でからだを動かそう」です。免疫力のアップのためにも、外遊びやなわとびなど、積極的に体を動かしましょう。



保護者の方へ（お願い）

- 今週、本校ではインフルエンザやかぜの症状で欠席する児童が急に増加し、学級閉鎖等で御心配をおかけしました。その後も低学年を中心に体調不良の児童が多く、さらなる流行が心配です。引き続き、手洗いや換気、咳エチケットや十分な休養など基本的な感染対策に御協力ください。
- アレルギーに関する調査（1年～5年）の御提出ありがとうございました。配慮が必要とお答えいただいた方には管理指導票等の御提出をお願いいたします。
- 本日、健康手帳を返却させていただきました。3学期初めに行った身体測定の結果が記載されています。確認し御不明な点等がありましたら保健室まで御連絡ください。
- 健康カレンダーの取り組み、子供たちは目覚ましをかけて起きたり、早く寝る方法を考えたり、とても頑張っていたと思います。おうちの方からの温かなコメントの数々、子供たちの励みになったと思います。お忙しい中、ありがとうございました。規則正しい生活習慣が身に付くようこれからもお声がけください。

朝を気持ちよくスタートさせましょう

冬休み明けの「健康カレンダー」で、朝早く起きようがんばりましたという人がとても多くいました。ほんの少し早く起きることで、こんなにいいことがありました。

朝ごはんをゆっくり食べることができました。

食後に「トイレタイム」ができました。すっきりして気分がいいです。

忘れ物に気づきました！

朝、お手伝いをしました。おうちの方が喜んでくれました。

あわてずに集合場所に行くことができました。



まだまだ寒い冬を元気に過ごせるよう感染対策をお願いします

一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます

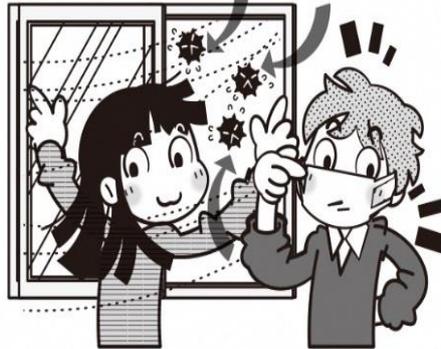
こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50~60%に。



マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。

くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

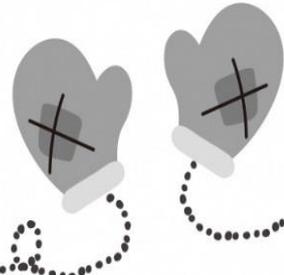
十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。



2月3日は節分。病気や災難が家から出ていくよう「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。自分の年の数だけ豆を食べると、健康に過ごせると言われています。

鬼は～外！の豆の豆知識



節分にまくのは大豆。大豆にはからだの成長に欠かせないたんぱく質が豊富。しかも良質でコレステロールゼロ。他にも、コレステロールを低下させる大豆レシチン、ビフィズス菌をふやすオリゴ糖、細胞や血管の障害を予防する大豆サポニン、骨粗しょう症を予防するイソフラボンなどのからだにいい成分が含まれています。小さくても大きな仕事をするのですね。



どれが大豆？

大豆を使っている食品を○で囲もう

枝豆・もやし・きな粉・納豆・豆乳・ゆば
しょうゆ・おから・とうふ・みそ・おあげ

こたえ
全部、大豆からできています。
おいしさも優秀ですね！