健康教育だより













~ **③**くすく元気で **②**うきしんいっぱい **②**さしさと笑顔あふれる **②**もがわ小学校~ 令和7年1月 上尾市立鴨川小学校 保健室

新しい一年が始まりました。2学期の後半は、感染症が多く発生し「冬休みに体調を回復して、3学期に元気な姿で会いましょう!」と、早退をしていく人たちと話しました。

『気温に合わせた衣服の調節』と、『寒さに負けない体力づくり』で、 I 日ずつ学校生活のリズムに シフトしていきましょう。

売気のひけつは、規則正しい生活リズム



草ね草おき じゅうぶんな睡能



3度の食事を しっかり食べる



朝の排便 決まった時間に

・ ア(元気に - 体を動かす

最近、増えています SNS のトラブル

モラルのチェックが大切です!

SINS USIT SOND THE TEN ULES

ネットの使い方、それで大丈夫?



ネットは便利で楽しいものですが、使い方によっては、友だちとのケンカやいじめの原因になったり、犯罪に巻き込まれたりすることもあります。

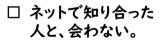
こんなこと、していないかな?

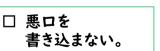
ふざけて友だちをからかうようなことを書く

⁰たりだん 冗談でも、文字だけだとうまく伝わらなくて、 ⁸⁰ て ⁸⁷ 相手を傷つけてしまうかも。 U-SA とも まず 自分や友だちを傷つけることにならないように、ネットの使い方には気を付けよう。

mmmmmm







□ 個人情報を 明かさない。





スポーツ振興センターについて

M

学校でけがをして病院を受診し、<u>窓口支払いが 1,500円以上であった場合</u>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。

自分の名前や写真をアップする

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、<u>担任、または保健室へ</u>申し出て ください。



新年あけましておめでとうございます。

今年度も、残すところあと3か月となりました。

引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思います。

本年もよろしくお願い致します。





◆1月24日~30日は、全国学校給食週間です◆

日本の学校給食は、明治 22 年(1889年)、山形県鶴岡町の小学校で提供されたのが始まりとされています。戦争で一時中断されてしまいましたが、戦後昭和21年(1946年)から再開されることになりました。その後、進化しながら今に至ります。

学校給食は、地域や年代でメニューに違いがありますが、上尾市では、昭和の時代から人気の揚げパンを今月は取り入れています。また、上尾市健康増進計画・食育推進計画に基づいて作成したアッピーレシピや、小中統一献立のメニューを取り入れています。おうちで給食について、話題にしてみてはいかがでしょう。

※上尾市健康増進課のサイト内、アッピーレシピ

(https://www.city.ageo.lg.jp/page/0301120807001.html) より、「薪(たきぎ)あえ」を10日に予定しています。他にもたくさんのレシピが掲載されています。参考になさってみてください。

災害時の『食』を備えまじょう

阪神・淡路大震災の発生から今年で30年となります。昨年元日に発生した令和6年能登半島地震が記憶に新しいですが、この30年の間にも各地で大きな災害が頻発しています。災害発生直後は支援が届かないということを前提に、一人ひとりが自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりしておくことが大切です。

災害時の食の備え

★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。 水と熱源は必需品です。







水は調理用も含めて1人1日 3リットル必要とされています。できれば1週間分備えて おくと安心です。





カセットコンロとボンベがあれ ば、温かい料理を食べることがで きます。あらかじめ使い方を確認 しておきましょう。