

お子さんといっしょにお読みください。

えがお

天方小学校 ほけんだより
平成25年8月29日

長い夏休みが終わりました。自分で決めた夏休みの生活目標を守って、毎日元気に過ごすことができたでしょうか？学校ではできないことをたくさん経験して、心も体もよりたくましくなった子どもたちに再会するのをとても楽しみにしていました！2学期も行事がたくさんあります。「早寝・早起き・朝ごはん」をしっかり守って、毎日元気に過ごせるようにしたいですね。

休み明けの睡眠習慣は？



9月3日は、「グッスリ」の語呂合わせから、「睡眠の日」と制定されています。それに合わせて、泉陽中学校区の幼稚園・小学校・中学校で睡眠チェックを実施します。乱れがちである休み明けの睡眠習慣について、チェックをしながら、学校の生活リズムを取り戻して、毎日健康な生活を送られるようにしていきましょう。特に低学年のお子さんについては、保護者の方と一緒に振り返って記入をしていただきたいと思います。御協力よろしくお願ひします。チェックシートは、5日（木）に配布します。

～9月の身体測定～

1年	8/30 (金)	2年	9/2 (月)	3年	9/3 (火)
4年	9/4 (水)	5年	9/5 (木)	6年	9/6 (金)

※測定後、健康手帳を配布しますので、グラフの作成をお願いします。

受診・治療は済みましたか？

全ての健康診断が終了してから、約2か月半が経ちました。治療や受診が必要な人には、6・7月のほけんだよりにて早期治療・受診をお願いしましたが、病院への受診は済んでいますか？夏休み中に受診した人は、「治療のお知らせ」を学校へ御提出ください。まだ済んでいない人は、なるべく早く病院への受診をお願いします。

～こんなときはお知らせください～

- ・夏休み中に、大きなけがや病気があったとき
- ・新たにアレルギー症状が出たとき
- ・緊急連絡先、保険証、かかりつけの医療機関が変わったとき



その他、調子の悪いところや気になることがありましたら、担任または養護教諭 山下までお知らせください。



こころぽかぽか ～ 4年生での食育指導 ～



7月5日（金）、泉陽中学校栄養職員の西田先生が来校し、好き嫌いしないでなんでも食べることや正しい食事マナーについて学びました。正しい食事のマナーを守ることは、自分のためだけでなく、周りの人を嫌な気持ちにさせないという大切な役目もあることを知りました。

児童の感想 ・黄色と赤と緑の食べ物の大切さが分かりました。

・今度からしっかりきれいなものを食べたいと思いました。

・いつもおはしの持ち方を気にしていなかったけど、今日からはおはしの持ち方に気をつけながら食べたいと思います。

・バランスを守って、よいはしの持ち方を守って、よい姿勢で食べたいです。



4年生嫌いな食べ物ワースト1



トマト



でも、トマトにはこんなに栄養がある！

- ・リコペン…生活習慣病予防、老化の進行を抑制
 - ・ビタミンC…かぜを予防する、肌をきれいに保つ
 - ・ビタミンB6…脂肪の代謝を円滑にする
 - ・ペクチン…便秘の解消
- など
「トマトが赤くなると医者が青くなる」という、ことわざがあるほど健康に
よい野菜です！



食について考えよう



9月の保健目標は、「食について考えよう」です。また、8・9・10月の給食目標は、「衛生に気をつけよう」です。学校では、保健委員会の子どもたちによる食事マナーについての放送の実施、学

級では、給食前の手洗いうがいの徹底と配膳時の清潔な服装や身だしなみについて指導をします。衛生に気をつけることは、食中毒を予防する上でもとても大切なことです。厚生労働省「平成24年食中毒発生状況」によると、細菌性食中毒の年間患者数の内、66%は、6～9月に発生しています。まだまだ暑い日が続いているので、食中毒にかからないよう、衛生面についての注意が必要です。



家庭でできる食中毒予防

つけない（清潔）	増やさない（迅速・冷却）	やっつける（加熱）
<ul style="list-style-type: none"> ・調理前、食事前はしっかりと手洗いです。 ・手ぬぐい、タオルは常に清潔にする。 ・けがをした手で調理しない。 ・台所を清潔にする。 ・調理器具の洗浄をしっかりとる。 ・洗える食品は、流水でしっかりと洗う。 ・調理する食品どうしを接触させないようにする。 ・肉用、魚用、野菜用の包丁、まな板は別々に使用する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・冷蔵、冷凍食品は、すぐに冷蔵庫にしまう。 ・高温多湿の場所で保存しない。 ・調理された食品は早めに食べ、作り置きはなるべくしない。 ・保存するときは、急速に冷却し食べる直前に十分再加熱する。 ・冷蔵庫内に長期間食品を保存しない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食品の中心部まで十分に加熱する。 

食事の前には、子どもたちの手洗いの見届けもお願いします。