

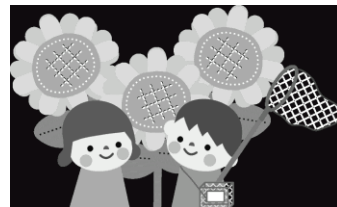
お子さんといっしょにお読みください。

えがお

天方小学校 ほけんだより

平成26年8月29日

長かった夏休みも終わり、真っ黒に日焼けした子どもたちの姿がまぶしく感じられます。まだまだ暑い日が多いですが、体調を崩さないよう、「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活を心がけ、学校の生活リズムに戻していきましょう。



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をチェックし、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いします。チェックシートは、9月3日（水）に配布します。



～9月の身体測定～

1年 9／1（月）	2・3年 9／2（火）	4年 9／3（水）
5年 9／4（木）	6年 9／5（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、ほけんだよりや二者面談にて早期治療・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。

♡ もりもり食育 ～ 給食試食会より ～ ♡

7月3日(水)に給食試食会を行い、19名もの保護者の方に御参加いただきました。お忙しい中、ありがとうございました。御参加いただいた方にアンケートを実施しましたので、その結果を抜粋して紹介します。

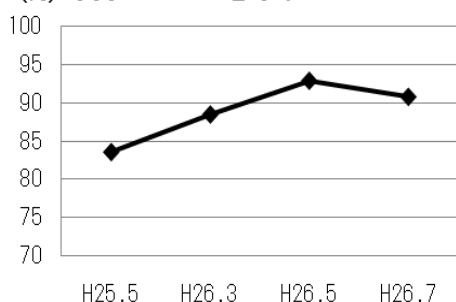
子どもたちの様子について(配膳・マナー・片付け等)

- 給食の配膳や片付けはとても早く、上手にしていました。
- 毎日のことなので、手慣れた様子がみてとれました。
- 静かに食事をしていました。
- 食事のマナーは、気になるところがあれば先生が注意してくれているようでありがたいと思います。片付けもルールを守って、きちんと分別してキレイにできていました。
- 自分の役割があり、それが終わると他の手伝いをしていてビックリしました。



- 椅子の姿勢が悪い子が何人かいました。
- 口の中に物を入れたまま、おしゃべりをする子が多かったように思います。
- 食器を左手で持つ等、家で注意している事が給食でもできていなかったです。
- 落としてしまったとき、口々に「あーやっちゃった。」と言っていました。
食べ物を大事にする気持ちがないなと思いました。
- 三角食でなく、パンを先に食べてしまって、あとからおかずを食べている子がいました。

(%) 食事のマナーを守ることができた

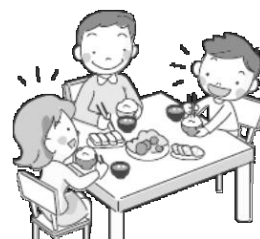


天方っ子アンケート結果より

昨年度から指導を続けている結果、子どもたちの食事マナーへの意識や評価も徐々に上がり、今年度、食事のマナーを守ることができたと答えた子は、5月・7月ともに90%を超えています。しかし、給食試食会アンケートの中で、食事マナーがまだ不十分である点が幾つかあげられました。それらについては、学校でも引き続き指導を行っていきますが、1日の内、2食または3食を占めているおうちでの食事の際も、お子さんの食事の様子を気にかけて見ていただくとありがたいです。学校と家庭での指導を一貫し、協力体制で取り組んでいきましょう。

家族で楽しく食べるための食育トレーニング

- ① 空腹で食卓に向かわせる…規則正しい生活腹時計づくりを！
- ② 食事時間は、20～30分程度…この間で食べきれ料理づくりを！
- ③ 食卓はゆったり雰囲気…会話も楽しい食卓づくりを！
- ④ 子どもの意欲に合った必要量…食べるおいしさ・楽しさ・所要量を考えて！



食育は、家族そろって囲む「楽しい食卓」から…！！