

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27年1月30日

2月4日は立春。「春」という言葉には、なんとなく心弾む響きがありますね。暖かい地方では、梅や菜の花が咲き始めます。雪の残る北国でも、少しずつ日が長くなり、遠くに春の足音が聞こえてくるころですが、寒さはまだまだ続きます。自分でそのときの気候に合った生活に注意をして、健康的な毎日を過ごせるように気を配れるとよいですね。



また、全校マスク着用への御協力のおかげで本校ではインフルエンザの流行も落ち着きました。しかし、近隣の学校ではインフルエンザでの欠席が多い状況が続いています。引き続き、マスクの着用、手洗い・お茶うがいの励行等、御協力よろしくお願いします。

2015年 花粉情報

飛散開始時期

東海地方のスギ花粉飛散開始時期は、2月上旬からとの予想がされています。早めに花粉症対策を始めておくといいいでしょう。

飛散量

今年は、例年の飛散量に比べるとやや多く、飛散量の少なかった昨年と比べると、2～3倍になるとの予測がされています。

予防と対策

出かける前に…情報をチェック

- ◇テレビで
- ◇新聞で
- ◇インターネットで

○環境省花粉観測システム
<http://kafun.taiki.go.jp/>
○日本気象協会花粉情報
<http://tenki.jp/pollen/>

出かけるとき…服装をチェック

- ◇帽子
- ◇メガネ
- ◇マスク

上着はツルツルしたものを。

帰ってきたら…花粉をチェック

- ◇花粉を払い落とす
- ◇手洗いうがい、顔を洗う



鼻づまり解消法

蒸しタオルで鼻からほほをおおって温める。
血行が良くなり、鼻づまりが和らぎます。



2月の体重測定

1年	2日(月)	2・3年	3日(火)	4年	4日(水)
5年	5日(木)	6年	9日(月)		

※測定後、健康手帳を配布しますので、お子さんと一緒にグラフの作成をお願いします。

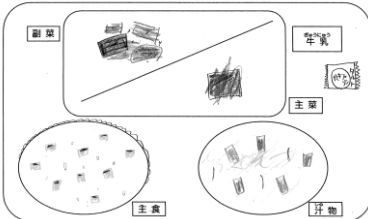
♡ もりもり食育 ～ 栄養バランスのよい給食の献立を考えよう ～ ♡

1月21日（水）、学校栄養職員の西田先生が来校し、6年生に食育指導を行いました。献立作りのポイントを考慮しながら、グループで給食の献立を考えました。これから自分で食事を用意したりお弁当を作ったりする機会が出てきたとき、今日の授業が生きればよいなと思います。

1 献立を考えよう

主食	さつまいもごはん
主菜	あげだしとうふみそだれ
副菜	ほうれん草のごまめ
汁物	かきたまじる

2 絵で書いてみよう



3 グループで立てた献立のポイントは？

色とりと良くて、旬の食材さつが、栄養バランスもいい。

献立作りのポイント

- ・栄養バランス
- ・調理時間
- ・旬の食材
- ・予算
- ・嗜好
- ・彩り

子どもたちの感想

- ・ポイントを考えながら作るのは難しかったけれど、自分なりに栄養バランスに気を付けられたと思います。中学生になって「お弁当の日」が来たときは、今日の授業を参考にしたいです。
- ・みんなで楽しく献立を考えることができてうれしかった。献立を考えるとときに必要なことが分かってよかった。これから、自分で考えて作ってみたいと思った。

3学期の生活を振り返りましょう

泉陽中学校区では、幼稚園から中学校までの12年間、「成長の記録」を使って、発育の様子や学期ごとの生活の振り返りを行っています。「成長の記録」への記入に御協力をお願いします。

- ・発育の記録 1月の身長・体重の結果が記入してありますので、その結果を折れ線グラフに表してください。
- ・生活調査表 1月から記入した日までの生活を、お子さんと一緒に振り返って記入をお願いします。結果は後日、校区通信「やまぶき」にてお知らせします。

平均的な就寝時刻と起床時刻を記入してください。



保護者印を忘れずにお願いします。

生活調査票 ※ 各学期を振り返り、1

項目	学年		年少			年中			年長			小1		
	7	12	3	7	12	3	7	12	3	7	12	3		
起床時刻	時分	時分	時分	時分	時分	時分	時分	時分	時分	時分	時分	時分		
就寝時刻	時分	時分	時分	時分	時分	時分	時分	時分	時分	時分	時分	時分		
朝食	時々食べる	△	いつも食べる	×	ない	○								
偏食	ある	×	ない	○										
歯みがき	3回以上	○	2回以下	△	しない	×								
排便	朝する	○	その日の中でする	△	しない	×								
ストレス	ある	○	ない	△	わからない	×								
おやつ	毎日食べる	○	時々食べる	△	食べない	×								
生活	心がけた	○	まあまあ心がけた	△	心がけなかった	×								
規則正しい生活	まあまあ心がけた	△	心がけなかった	×	休まなかった	○								
欠席	休まなかった	○	たまに休んだ	△	よく休んだ	×								
遅刻	遅刻しなかった	○	たまに遅刻した	△	よく遅刻した	×								
早退	早退しなかった	○	たまに早退した	△	よく早退した	×								
振り返り	よくがんばったほうだ	○	まあまあがんばった	△	がんばれなかった	×								
毎日	毎日													
保護者印														

成長の記録は、2月16日（月）に配布します。2月19日（木）までに担任へ提出してください。