

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8月28日

夏休みが明け、2学期が始まりました。真っ黒に日焼けした子どもたちの姿を見ると、充実した夏休みが過ごせたのかなと嬉しく思います。

さて、8月31日は、8・3・1で「野菜の日」です。日によって涼しく感じる日もありますが、日中はまだまだ暑い日があります。野菜のパワーを取り入れて、元気に乗り切りましょう。



夏の疲れなんかに負けるな！

夏バテとは？

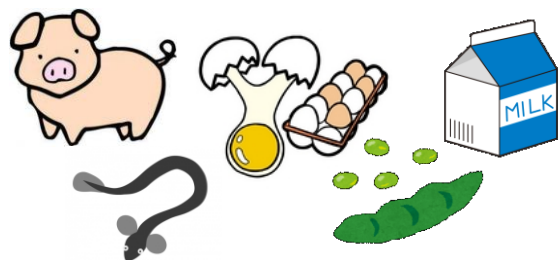
秋口に体調を崩した際、夏に体力が弱った影響で体調を崩したという意味で、暑さに対応しようとして負担がかかり、からだの様々な機能が不調になった状態です。

夏バテ症状いろいろ

- ・食欲がない
- ・疲れがとれない
- ・体がだるい
- ・集中力がない
- ・お腹の調子が悪い

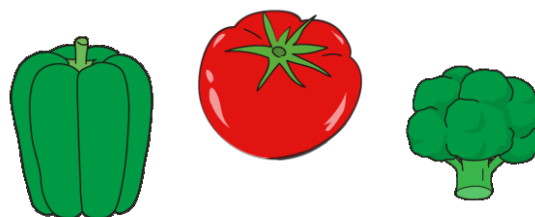
夏バテにきく栄養素

○ビタミンB群



豚肉やうなぎ、豆類などに含まれるビタミンB群には、疲労回復や食欲を高める効果があります。

○ビタミンC



ピーマンやブロッコリー、トマトなどに含まれるビタミンCには、暑さへの抵抗力を高める効果があります。

～9月の身体測定～

1年 9／1 (火)	2年 9／2 (水)	3・4年 9／3 (木)
5年 9／4 (金)	6年 9／7 (月)	

※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。

身体測定

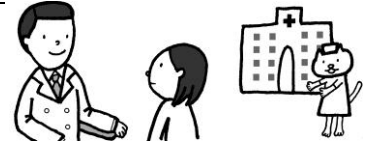


受診・治療は済みましたか？

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 ～

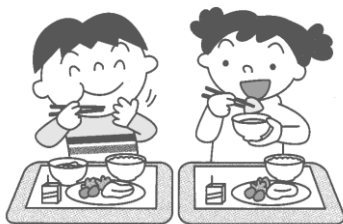


7月3日（金）に給食試食会を行い、21名もの保護者の方に御参加いただきました。お忙しい中、ありがとうございました。御参加いただいた方にアンケートを実施しましたので、その結果を抜粋して紹介します。

子どもたちの様子について（配膳・マナー・片付け等）

- 配膳、片付けは手際がよく、しっかりできていました。
- 去年よりも落ち着いて静かにテキパキ配膳できていると思いました。
- 食事は席について行儀よくとれていました。
- みんな嫌いな物でも頑張って食べようとしているのが見ていてよく分かりました。
- 静かに食べ始めていて、みんな楽しく食べられていたと思います。

食事のマナーも前の時より改善されているように思います。



- ふざけて食べている人がいて、少し嫌な気持ちになりました。
- 食事が終わった子からうろうろし始め、食事中の子への配慮がないのが気になりました。
- 全員そろってのごちそうさまが無かったです。
- マナーについては、どの子も左手が添えていないし、お行儀が悪いと思いました。座っている姿もあまり良いとは言えませんでした。

今年度、「食事のマナーを守ることができた」と答えた子は、6月は85.8%、7月は87.2%とともに高い結果でした。給食試食会アンケートの中でも、去年と比べて食事のマナーや配膳等の準備・片付けについて改善されているという感想があり、継続して行ってきた指導や御家庭での見届けの成果ではないかと感じました。しかし、食事のマナーについてはまだ不十分である点も幾つかあげられました。特に、あいさつについては、今年度の凡事徹底事項の一つでもあり、朝のあいさつだけでなく、食事のときのあいさつも大事にしていきたいと考えます。今回の御意見を参考にし、学校でも引き続き指導を行ってまいります。御家庭での食事の際も、お子さんの食事のときの挨拶やマナーについて気にかけて見ていただけるとありがたいです。学校と家庭とが、協力体制で取り組んでいきましょう。