



令和5年1月11日
三芳町立三芳小学校
保健室 NO. 12

1月に入り、寒さが一段と厳しくなる中、3学期がスタートしました。児童は、久しぶりに友達や先生に会え、嬉しさいっぱい元気いっぱいの様子でした。

埼玉県では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大が続いています。保護者の皆様には、Google Classroomでの毎日の健康観察や感染症対策にご協力いただき、ありがとうございます。3学期も三芳小の児童が元気に過ごせるよう努めてまいりますので、引き続きご家庭でも、生活リズムを整え風邪に負けない体づくりと感染症対策をお願いいたします。



寒さ本番！ 工夫で防ごう！

いよいよ一年の中で一番寒い時期にさしかかります。感染症にかからないためにも、体を冷やさず、しっかりと温めることが大事です。ご家庭でもお子様と寒さ対策についてお話をしてみてください。着るもの・身に着けるものを工夫し、寒さに負けずに過ごしましょう。

●肌着をつける

・半袖の肌着を長袖にする

●重ね着をする

●首・手首・足首を温める

・手袋やマフラーを使う

・長めの厚手の靴下を履く



～毎日清潔なハンカチを

持たせてください～

学校では、手洗い・手指消毒の徹底を指導しています。アルコール消毒は、乾いた手に有効なため、石けんでの手洗い後に水分をハンカチでしっかりと拭き取る必要があります。お子様が毎日清潔なハンカチを身に着けられるよう、ご準備をお願いいたします。



ウィルスはここでSTOP!

～健康手帳の返却について～

1月の発育測定を行っています。測定後、健康手帳を返却させていただきます。健康手帳の4ページ「身長体重のきろく」をご確認いただき、11ページ「保護者確認欄」の2学期の欄に確認印を押していただき、担任へ提出をお願いいたします。



1月の保健目標

みな にごて たもの きら たもの
 皆さんは、苦手な食べ物や嫌いな食べ物はありますか？

しょくひん ちが えいよう ふく えいよう
 食品には、それぞれ違った栄養が含まれています。栄養を

かんが と しょくじ
 考え、バランスの取れた食事をすることによって、皆さんの

からだ せいちょう
 体はよりよく成長していきます。好き嫌いせず、いろいろな

しゅるい しょくひん た ところ
 種類の食品を食べるように心がけましょう。

す きら た
好き嫌いなく食べよう！

しょくひん おお えいようそ
おもな食品のグループと、多くふくまれる栄養素

<p>おもにエネルギーの もとになる</p>	<p>パン 小麦粉 米 めん類 さとう 炭水化物 いも類</p>	<p>油 バター マヨネーズ マーガリン 【し質】</p>
<p>おもに体をつくる もとになる</p>	<p>【たんぱく質】 たまご 肉 魚 みそ 豆類</p>	<p>【無機質(カルシウム)】 ヨーグルト チーズ 牛にゅう 海そう 小魚</p>
<p>おもに体の調子を 整えるもとになる</p>	<p>【ビタミン】 野菜 くだもの きのこ類</p>	

みな からだ いま からだ せいちょう ひつよう ほね たいせつ じき かぜ
 皆さんの体は今、体の成長に必要な骨がつくられる大切な時期です。風邪に

ま まいにち げんき す えいようそ
 負けずに毎日を元気に過ごすためにも、いろいろな栄養素をしっかりととりましょう。

(参考文献) 健康教室1月
 文部科学省 食育教材「楽しい食事つながる食育」
 学研キッズネット