

みんなげんき

平成30年
1月19日(金)
三郷小学校
ほけんだより

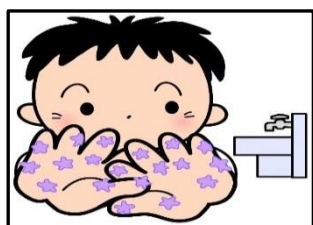


愛知県、「インフルエンザ警報」油断しない!

インフルエンザが流行する季節になりました。三郷小学校の様子は、1月18日現在、インフルエンザで欠席している人は7人です。しかし、周りでは学級閉鎖が発生しています。インフルエンザは命を落とすことがある危険な病気です。発熱したら無理な登校を控え、必ず医療機関に受診してください。「うつさない、うつらない」のエチケットを守りましょう。



なぜ手をあらうの? 「病気を防ぐため!」



○寒くなり、食事の前に

石けんで手をあらう人がへってきたので、インフルエンザの予防もかねて、3学期の身体測定前に保健指導「手をあらおうきれいな手」を行いました。

○発展途上国の子どもたちは、国が貧しく水道も通ってない地域もあり、石けんで手をあらうことができません。そのため、子どもの死亡率が高いそうです。手をきれいにあらうことは病気を防ぎ、命を守ることです。水がたくさんある日本は幸せな国です。

○あらい残しが白く光るライトに手を当て、手があらえてないところを調べました。指先や指の間が、あらえてない人が多くいました。

○三郷小では、給食の前に「おねがいかめさん」の歌が毎日、流れています。その歌を歌いながら、正しい手のあらい方を練習しました。

♪♪ あわあわ手あらいの歌で洗いました♪♪

1 おねがいのポーズ	2 カメのポーズ	3 お山のポーズ	4 おおかみのポーズ	5 パイクのポーズ	6 つかまえたのポーズ

3 学期 げんきみさとっ子週間(1月22日～26日)

みさどっ子カードのまんてんは？

35てん

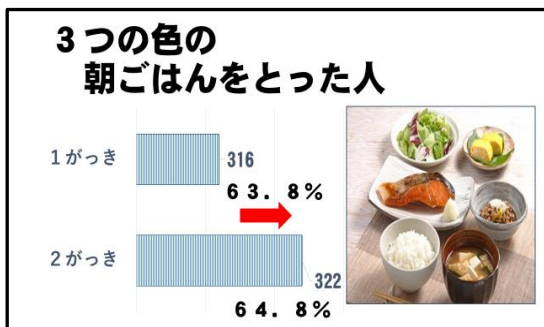
本年度、最後のげんきみさとっ子週間が始まります。2学期のみさとっ子カードを見ると35点まん点を取った人は、全校で93人(18.4%)でした。げんき！みさとっ子カードで、35点まん点合格をめざし健康な生活習慣を身に付けましょう！ **学校にハズラシ持ってきてね！**

はや 早ね	はや 早おき	いろ 3つの色の あさごはん	ピカピカ は 歯みがき	あわあわ て 手あらい
ていがくねん 低学年・9時まで ちゅうがくねん 中学年・9時半まで こうがくねん 高学年・10時まで に がんばってねよう！	あさ 朝は 6時半までに おきよう！	いろ 3つの色がそろ った朝ごはんを とろう！	あさ 朝、給食後、 よる 夜ねる前、歯を ピカピカにしよ う！	きゅうしょく 給食や食事の 前には、 て せっけんで手を あらおう！

あさ 朝ごはん 3つの色で考えよう！

あさ 朝ごはんレンジャーイエロー	あさ 朝ごはんレンジャーグリーン	あさ 朝ごはんレンジャーレッド
えいよう のうの栄養を作る。 たいおん 体温を作る。	びょうき 病気を防ぎ ふせ 体の調子を整え からだ ととの	ほね 骨や筋肉、 きんにく 血を作り ち 体をおお くする。

朝ごはんからも、子どもへの愛情メッセージを届けてみませんか



朝ごはんは、脳と心の栄養とされています。元気みさとっ子週間で、5日間、毎日、3つの色の朝ごはんを取った人は、1学期316人、2学期322人でした。朝ごはんを大人の誰かと食べた人に3つの色を食べてきた人が多く見られました。

家族の大人の誰かと一緒に食卓を囲むことが、栄養のバランスが取れた朝ごはんを取ることに

つながるようです。落ち着いた心、集中力のある脳を作るためにも、朝ごはんを大切に考えましょう。