ほけんだより12月

千早小吹台小学校
保健室　2017.12.15

たくさんの行事があった２学期も、もうすぐ終わります。行事のたびに、みなさんの一生懸命な姿や成長を見て、心が震えるほど感動しましたし、とても嬉しく思いました。

今年の冬休みは、１７日間です（１か月の半分以上！）。みなさんは、どのように過ごしますか？休み中も、けがや病気・事故に気を付けて、楽しい冬休みにしてください♪

来週、「健康手帳」と冬休みの「歯みがきカレンダー」をくばります。

歯みがきカレンダー・・・冬休み中、毎日、色をぬりましょう。

健康手帳・・・体重のページには、色をぬるところがあります。
お家の人に見せて、印かんをおしてもらいましょう。

★新しく書いたところ★

健康診断結果：尿検査（秋）、視力（秋）、
色覚検査（１・４年生のみ）、
成長のようす：身長（9月）、体重（9～12月）
清潔検査：7/19と2学期
※行事の関係で、できなかった日があります。

１月９日（火）に、担任の先生へ出してください。

冬休みの健康

かぜ予防を続けよう！

しっかり洗おう！

よふかしに気をつけよう！

おてつだいでからだをうごかそう！

食育

おうちの方へ食育の取り組みをご紹介します。
児童のみなさんへ振り返ってみましょう。

その１・・・全校朝礼で、保健委員さんによるクイズ大会

保健委員さん、準備・練習・本番と、ありがとう！！

低学年のクイズ

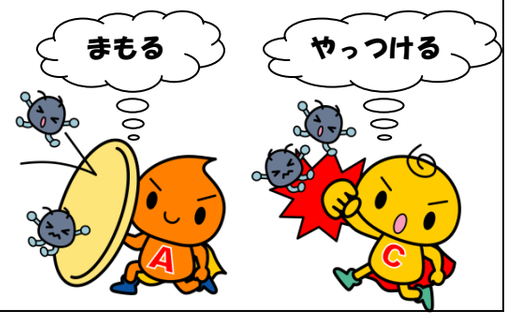
＊ 食べるときは、３０回くらいかむと良い
＊ ビルの４階の高さと 同じくらいの長さの 昆布がある など

高学年のクイズ

＊ 焼き魚を食べるときに、お箸を入れる順番
＊ 朝ごはんには、脳の栄養となるお米やパンを 食べると良い など

その２・・・体重測定後の保健指導

私たちにとって必要な栄養は、体の中では作られないので、食べものから取る必要があります。風邪の予防になる栄養として、ビタミンAとビタミンCを紹介しました。それぞれが含まれる食べものは、１２月の給食献立表で確認してみましょう。



ビタミンA

のどやはなの粘膜を守る・強くする

ビタミンC

免疫力を高める