

明るく大きく育つのだ

下松市立久保小学校 保健室

No.9 2020.1.30

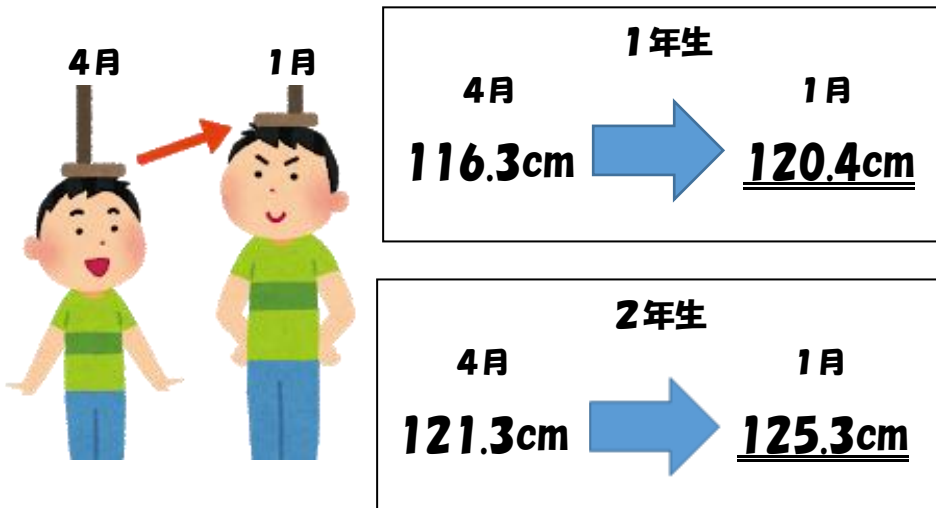
いよいよ2020年、新しい年を迎えました。冬休みが終わり、そろそろ生活リズムは整ってきたでしょうか。あと約2ヶ月で次の学年に進級します。毎日元気に学校へ来て、日々をしっかりと楽しんでくださいね。

2学期末には、久保小でもA型インフルエンザが流行りました。下松市内では、まだA型インフルエンザの患者が出ている状況です。今後はB型インフルエンザも流行し始めるかもしれません。また、ご存知のように、新型コロナウイルスの感染拡大も懸念されています。油断せず、予防を続けていきましょう。

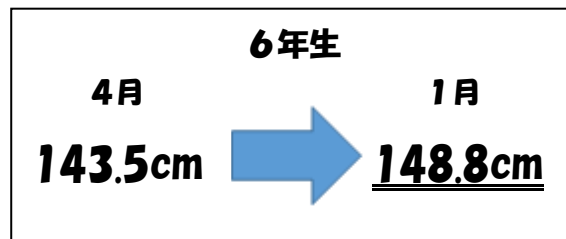
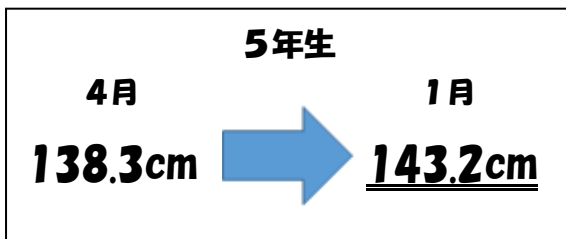
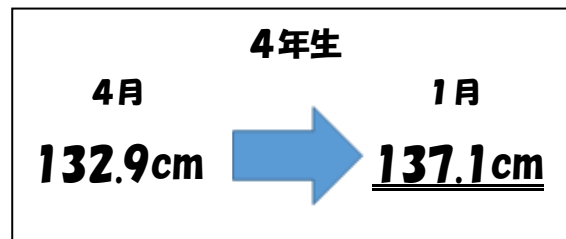
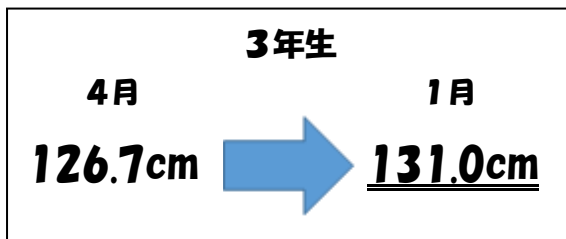


1月9日(木)から17日(金)にかけて身体測定を行いました

みなさんの今の身長と、4月の身長を各学年の平均を出して比べてみました。どの学年も4月に比べて身長が伸びていました。みなさんの成長を改めて実感することができますね。今回の結果をみなさんの「わたしの成長」に記録して返すので、自分が4月に比べてどれくらい成長しているか、ぜひ確認してみてください。



身体測定のとときに、ミニ保健指導を行いました。「食事が血液にあたる影響」というテーマで話をしました。食生活は、子どもころの習慣が大人になってからの習慣に大きく影響するといわれています。少しでも子どもたちが自分の食べるものに関心をもつきっかけになればと思います。



今のみなさんはからだ成長する大切なときです。昼間はからだをしっかりと動かし、バランス良く食べて、夜はしっかりと睡眠をとりましょう。

学校保健安全委員会へのご参加、ありがとうございました！！

1月21日(火)に、第3回学校保健安全委員会として、料理教室を行ないました。

栄養教諭の高橋先生を講師としてお招きし、すてきな朝食時短レシピを教えてくださいました。

★さば缶でお手軽♪白菜のに煮込み

さば缶、白菜、調味料を入れて煮込むだけという、名前のとおりとてもお手軽なレシピでした。味もみなさんからとても好評でした！



★マグカップオムライス

電子レンジやミックスベジタブルを使うため、お子さんも一緒に、安全で簡単に作れる一品でした。仕上げのケチャップはどのグループもかわいく工夫されて、とても楽しい雰囲気でした。

こちらのレシピは、夏休みの「家族でチャレンジ」で、久保小の児童が実際に作っていたものを参考にさせていただきました。

★みかんゼリー

山口県産のみかんジュースを使って、みかんゼリーを作りました。最初に準備をして、他のメニューを作っている間に固まって完成し、効率よく作ることができました。

★星の子スープ

給食のメニューにもなっている星の子スープを作りました。野菜がたっぷり入って栄養満点レシピです。にんじんは星形にくりぬいて、見た目もすてきに仕上がりました！



来年度の学校保健安全委員会も楽しく学べる機会を作れたらと思います。どうぞよろしくお願いたします。