

ほけんだより

発行: R4年11月30日(水)
北上市立小学校 ほけんしつ

2022年も、残るところ1か月となりました! 早い! 遊びも勉強も、やり残すことのないよう、1日1日を大切に過ごしたいですね。さて、この1年、健康に過ごすことができたでしょうか? 自分の生活のしかたを振り返り、来年に向けて反省することも大事ですよ!

感染症をふきとばせ!!

免疫力UP大作戦

よく寝てよく食べる!

よく寝ている人ほど、かぜをうつしにくくなるという実験データがあります! 食事は女子嫌いです、バランスよく食べましょう。

運動で体カアップ!

適度な運動を毎日続けることが大切! 1日合計して約60分。休み時間は外に出て元気に体を動かしましょう。おそうじなどのお手伝いもこれに含まれますよ!

体を温める!

体温が上がると、免疫細胞が増え、活性化します!

3つの首を温めよう

- 首首: ネットをいじりね。
- 足首: 2枚重ねるホカポ!
- 手首: ホッカロを背中にはるのもおススメです!!

笑う!

笑うと脳に作用し、「神経伝達物質」を生成します。それが「ナチュラルキラー細胞」という、ウイルスをたたく細胞を活性化させるのです!! 笑って、楽しく、元気な体を育てましょう!

12月の保健・給食関係

- 2 (金) 弁当日
- 15 (木) 12月分給食費引落日 (農協)
- 16 (金) // (ゆうちょ)
- 19 (月) ~ 22 (木) 2学期末清掃強化週間
年末を迎えます! 校舎に感謝の気持ちをこめて、いつもより丁寧におそうじをしましょう!
- 20 (火) 保健・給食委員会の児童集会

特別連載② 保健・給食委員会の

おすすめ野菜

今回のおすすめ野菜は... **かぶ** です!!

かぶは今が旬の野菜で根にアミラーゼという栄養素が含まれています。アミラーゼには整腸効果という働きがあります。そしてかぶの葉はβ-カロテンを非常にたくさん含んだ食材で、ビタミンも豊富です。産地は千葉県が約3割を占めていて埼玉県、青森県となっています。みなさんもかぶを食べ、栄養を体に付けましょう。(5年 阿部 奏音)

え!? こんなの入っているの!?

昇降口前に、食品サンプルを展示しています。食べ物に写っている罿や、履きみ物に写っている石砂糖の罿... 見てビックリすることまちがいなし!! みなさん、これを機に、食生活を見直してみませんか? 保護者の方も、お見学の際、ぜひお声かけください!!

感染症蔓延防止のために...

市内でもコロナウイルス感染症の流行が負われます。

ご家族で、かぜ症状等、体調不良者がいる場合、登校は控えていただきますよう、よろしくお願いたします。

兄弟の体調不良も同様となります。

おうちのかたへ

新型コロナウイルスの療養期間について

- ☆コロナウイルスに感染し、症状がある場合
発症日を0日として、療養期間は7日間となり、8日目から療養解除となります。10日目までは健康観察を徹底し、感染リスクの高い場所への外出は避けることとされています。
- ☆コロナウイルスに感染し、無症状の場合
有症状と同じく、発症日を0日として、療養期間は7日間となり、8日目から復帰可能となります。
- ☆コロナウイルスに感染し、無症状から有症状に転じた場合
有症状になった日を0日として、療養期間は7日間に延長となります。
- ☆濃厚接触者(感染の可能性のある者)となった場合
陽性者との最終接触日を0日として、療養期間は5日間となり、6日目から療養解除となります。

※詳しくは、宮城県のHPをご確認ください。

本校でも、手洗いや手指消毒・換気の呼びかけ、三密の回避等に気を配り、感染症の蔓延防止に努めております。お子様やご家族に体調不良が見られる場合には、お早めの受診と、受診の結果をご連絡いただきますようよろしくお願いいたします。ご不明な点や不安なことがありましたら、いつでも学校まで御連絡ください。

(学校電話 67-2133/夜間・休日 070-1306-2306)