


ほけんだより


 No. 11 冬休み特別号
 発行: R4年12月23日(金)
 北上小学校 ほけんしつ

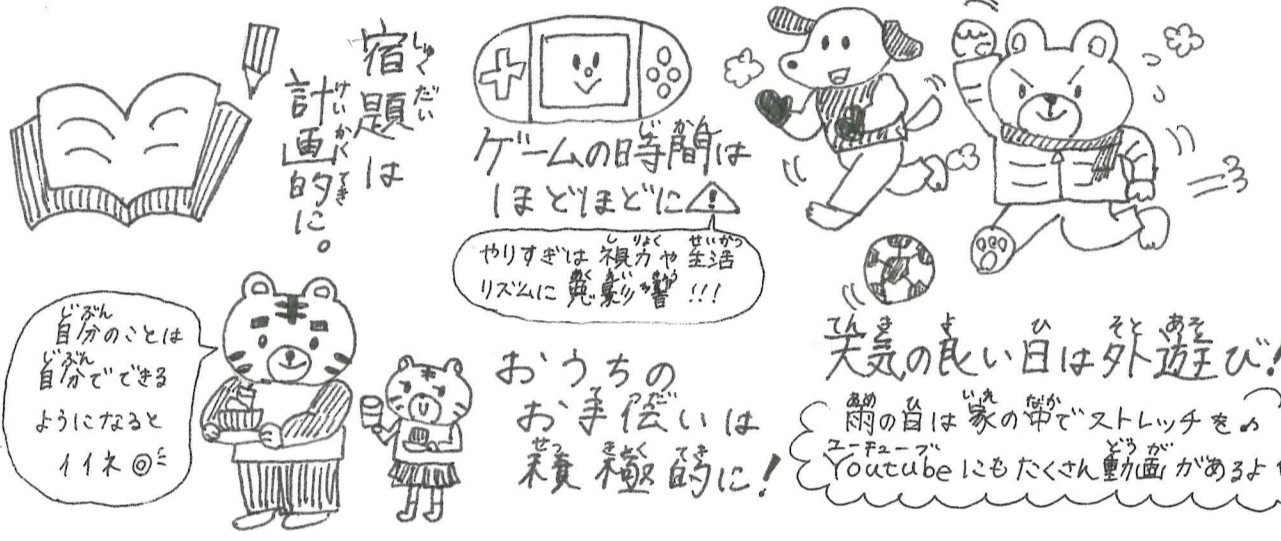
もうすぐクリスマスに大晦日、お正月...
 楽しい冬休みになりそうですね。楽しんでかまけて、
 生活リズムがくずれないように!! 楽しむときとがんばる
 ときと、メリハリをつけて過ごしましょう!! くれぐれも健康が
 第一!! 3学期、みなさんの顔を見るのを楽しみにしています!

休み中の 過ごし方!!

朝寝坊しない!
 夜更かしに注意! 早寝が大切!
 朝日を浴びよう!
 朝ごはんも食べずに...
 1日のエネルギー源!!



お風呂でリラックス
 宿題は計画的に。
 ゲームの時間はほどほどに!
 やりすぎはリズムに悪影響!!
 天気の良い日は外遊び!
 おうちのお手伝いは積極的に!
 雨の日は家でストレッチを...
 Youtubeにもたくさん動画があるよ!

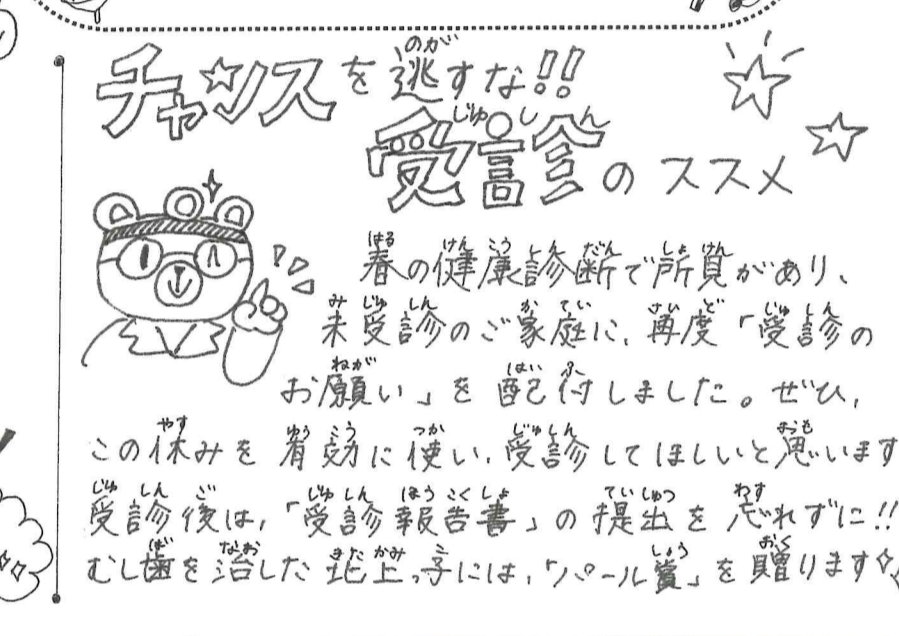


1月の保健・給食関係
 16(月) 1月分給食費引落日
 (農協・ゆうちょ)
 20(金) 保健・給食委員会の児童集会

口座の残高のご確認をお願いいたします!

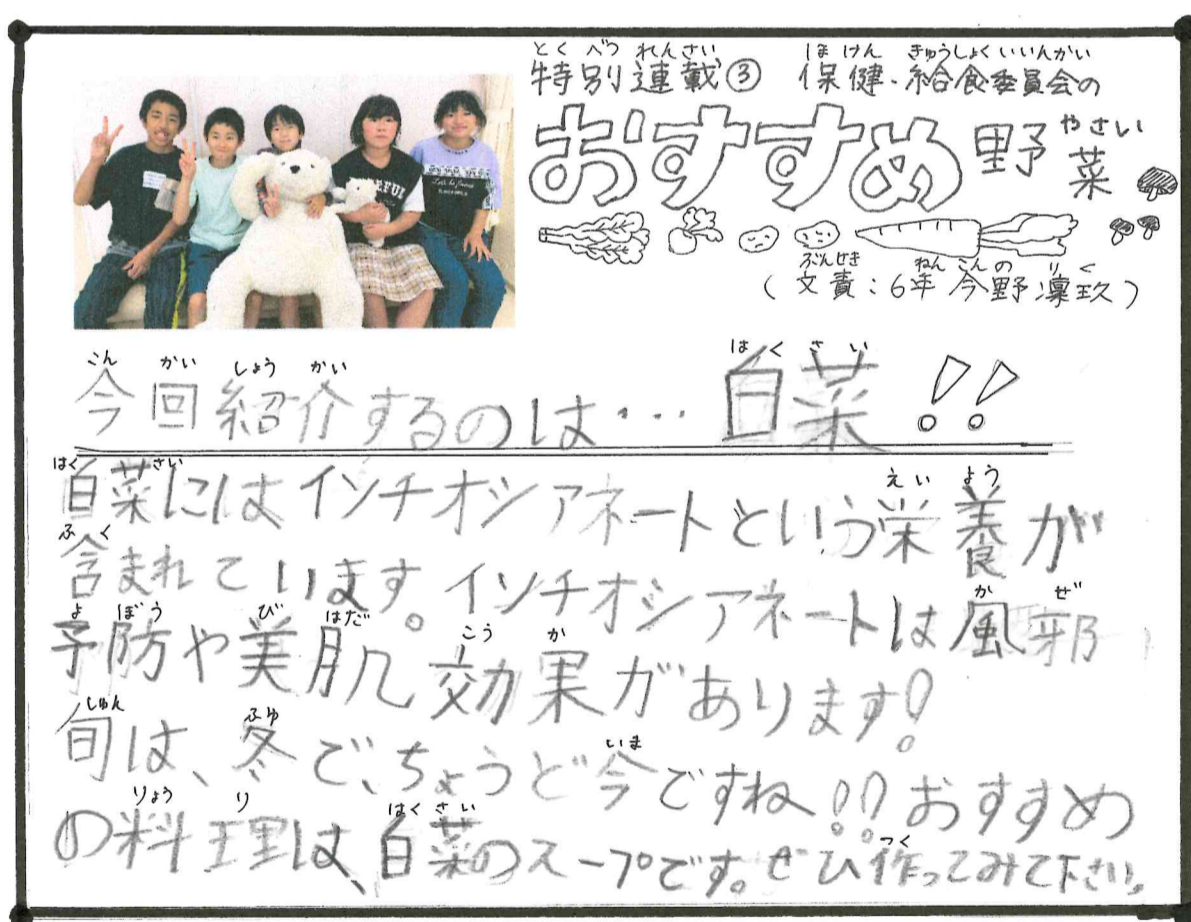
チャンスを逃すな!!
 受診のススメ

春の健康診断で所見があり、未受診のご家庭に、再度「受診のお願い」を届けてきました。ぜひ、この休みを有効に使い、受診してほしいと思います。受診後は、「受診報告書」の提出を忘れずに!! 歯を治した北上君には、「ワッフル賞」を贈ります!!



特別連載③ 保健・給食委員会の
おすすめ野菜
 (文責: 6年 今野凜玖)

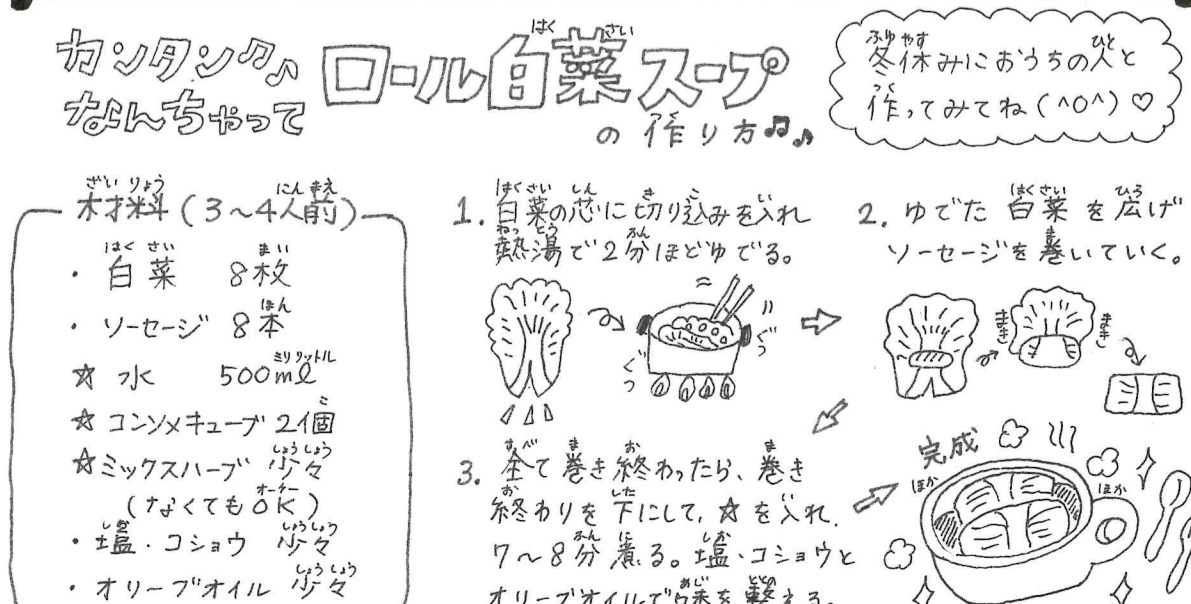
今回紹介するのは... **白菜**!!
 白菜にはインチオシアネートという栄養が含まれています。インチオシアネートは風邪予防や美肌効果がありません!
 旬は、冬で、ちょうど今ですね!! おすすめの料理は、白菜のスープです。ぜひ作ってみてください。



カンタンカンたん ロール白菜スープ
 の作り方

材料 (3~4人前)
 ・白菜 8枚
 ・ソーセージ 8本
 ☆水 500ml
 ☆コンソメキューブ 2個
 ☆ミックスハーブ (なくてもOK)
 ・塩・コショウ
 ・オリーブオイル

- 白菜の芯に切り込みを入れ、熱湯で2分ほどゆでる。
- ゆでた白菜を広げ、ソーセージを巻いていく。
- 全て巻き終ったら、巻き糸を外して、☆を入れ、7~8分煮る。塩・コショウとオリーブオイルで味を整える。



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を御確認ください。

2学期も感染症の蔓延防止に御協力いただきありがとうございました。冬休み中も十分に気を付けて生活してほしいと思います。冬休み中も、新型コロナウイルスに感染した場合には、学校に御連絡いただきますようよろしくお願いいたします。なお、12月29日~1月3日は閉庁日となりますので、その期間の報告につきましては、1月4日以降にお願いいたします。御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。
 (北上小学校 67-2133/夜間・休日 070-1306-2306)