

ほけんだより 12月

山下小学校 保健室
 令和3年12月1日
 第11号
 菅野 しおり

児童の皆さんと保護者の皆様へ

一層冷え込みが強くなってきて、霜も見られるようになりました。学校内では、厚着をするなど寒くならない工夫をしている児童が増えました。保護者の皆様の御協力に感謝いたします。寒い中でも、朝の体育集会では各学年でマラソンやなわとびを頑張っています。太陽の光を浴びると、免疫力（風邪などウイルスに負けない力）が高くなるなど体に良いことがたくさんあります。外遊びが苦手な人は、校庭を散歩するなど日光浴がお勧めです♪

**しっかり対策して
 ウイルスに勝つぞ！**



【12月の保健目標】
かぜの予防や手当てを知ろう

よけよけの術
 人の多いところはさける術

ぴかぴかの術
 手はもちろん体をキレイにする術

ほかほかの術
 お風呂に入って体をあたためる術

ぼうぎょ
 マスクをしてウイルスをガード

てあら **手洗いは** ちゅうい **ココに注意!**

てのこう
手の甲

て
手のひら

- ちゅういしてあらおう
- すこしねんいりにあらおう
- かなりがんばってあらおう

みなさんはもう手洗いの
 名人だと思いが、
 もう一度確認です！

ふゆ 冬は、かぜやインフル
 エンザがはやります。
 しっかり手洗いをして
 予防していきましょう♪



11月に実施した食育授業について紹介します♪

11月5日(金) 6年生 「飲み物の秘密を知ろう」



様々な飲み物に入っている砂糖の量を予想してみましょう！

炭酸飲料の砂糖の量をはかります。慎重に慎重に・・・

一日の砂糖の摂取量の目安は20gです。どんなことに気を付ければよいでしょうか？

【感想】

- ・飲み物には、自分が思っていたよりも砂糖が多く入っていたし、体の調子が悪くならないためにもひかえたいです。
- ・たまに飲む飲み物に砂糖が20g以上入っていてびっくりしました。これから飲み物の選び方に気を付けたいです。
- ・ジュース一本で小学生の砂糖の摂取量の目安を上回ると知ったので、甘いジュースは控えるようにします。

石巻市健康推進課から栄養士の桂谷裕子先生が来校し、授業をしていただきました。普段飲んでいる飲み物に砂糖はどのくらい入っているのだろう…？と考えながら、糖度測定器を使って砂糖の量を測定しました。スポーツドリンク、炭酸飲料に含まれる砂糖の量を知り、驚くとともに普段の飲み物を「お茶や水」にしたいと感じた児童が多かったようです。楽しみに甘い飲み物を飲むときは、コップに1杯分注ぎ、だだら飲まないようにするとよいとのことでした。

11月29日(月) 5年生 「4つの食器から栄養バランスの良い食事を考えよう」



3つのはたらきごとに、食材を分けていきます。豆腐や味噌は大豆製品だから赤のなかま、キノコ類は難しいけど緑のなかまです。



【感想】

- ・栄養バランスがかたよらないように、残さず食べるように気を付けたいです。
- ・栄養を考えて作ってくださってうれしいです。感謝して食べたいと思います。
- ・この学習だけでなく、学校の給食などで「これは主食だ」と振り返りたい。
- ・給食に何があるのか気になったのでバランスよく食べるのに気を付けなくなった。

石巻市東給食センターから栄養教諭の小野寺千佳先生が来校し、授業をしていただきました。昨年度までに食育授業で学習した「赤のなかま」「黄色のなかま」「緑のなかま」を思い出しながら、主食・主菜・副菜・汁物でバランスの良い食事を考えるという内容でした。グループ活動で、栄養バランスや食合わせなども考えて一食の献立を作ってみました。自分の好きなものを入れつつ、楽しみながら実施できました。給食もバランス良く作られているので、好き嫌いせずになるべく食べられると良いです。

3・4年生は12月、1・2年生は1月に食育授業を予定しています♪



《お知らせ》

★12月のカウンセラー来校日：12月1日(水)、15日(水)

カウンセリングは、お子さんでも、保護者の方でも構いません。また、電話での予約も受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください。

【担当：養護教諭 菅野しおり】