



ほけんだより

～うちのひとと、いっしょによもう～

R5.1 2.1 3
轟小学校
保健室

あと約3週間で、2023年が終わろうとしています。今年は、どんな1年でしたか？
「終わり良ければすべて良し」とよく言いますね、12月は1年間の振り返りの月としましょう。

楽しい冬休みを元気に過ごそう

①はみがきカレンダーでパーフェクトをめざそう。

夏休みのはみがきカレンダーと一緒に、冬休み用のはみがきカレンダーを配付します。ライバルは夏休みの自分!! 負けないように頑張ろう。入江先生のブラッシング指導を思い出してみてね。

②暴飲暴食（ぼういんぼうしょく）に注意しよう。

年末年始は、生活習慣や食生活が乱れがちです。少くくはいいけれど…いきすぎるとなかなか戻れません。3学期を元気にスタートさせるためにも、ほどほどに楽しもう。

③自分にできる、感染症対策をしっかり続けよう。

・手洗い、うがいをしっかりする。・人混みではマスクをする。・よく食べ、よく寝る。
基本的な感染症対策3つです。この他にも、自分オリジナルの対策もあると思います。大事なのは、続けること! やらなきゃ…となると苦しいものです、ぜひ生活のルーティーンに取り入れましょう。

●保健室からのつぶやき… 150周年記念「オレンジ給食」について●

轟小の150周年をお祝いするために、子ども達が考えたことの中の一つに、「オレンジ給食」というものがありました。

とどほんカラーであるオレンジ色で、給食を埋め尽くすのだそうです。

実行委員の山本想一朗さんを筆頭に、全校生にアンケートを取り、

その結果をまとめ、栄養価や価格に考慮した献立を考えて、豊岡共同調理場の栄養士さんに直接掛け合いました。

その結果、このような給食を実現することができました。

⇒ (パンプキンパン、ナポリタン、にんじんサラダ、オレンジ)

水野恭吾さんが発案してくれてから実施に至るまで、全て子ども達で考え、進めてくれました。そばで見ていると、とても楽しかったです。

と同時に、みなさんの可能性を大いに感じました。この場をお借りして、拍手を送ります👏



【重要】保護者の皆様へ

終業式までに、今年度実施した健診の結果を、まとめてお知らせします。(※緑ファイルで配付) 病院受診を勧められていて、まだ受診が済んでいない人は、この冬休みを利用して早めに病院を受診しましょう。また、冬休み中の暴飲暴食や昼夜逆転等の生活の乱れ、感染症等に十分にお気を付けください。