

保健目標

かぜを予防しよう。

ほけんだより 1月

令和6年1月26日
龍郷町立秋名小学校



間違い探しの答え

3学期が始まって約3週間がたちました。年末年始から引き続き、インフルエンザが猛威を振っているようです。インフルエンザに罹った人から話を聞くと、40℃近い発熱、頭痛や嘔吐、背中や脇の痛みがあるなどの症状が出ています。手洗い・うがいを、石けんを使ってしっかりとしましょう。胃腸炎も流行っているため、特に、トイレの後は必ず石けんを使って手洗いをしてください。また、栄養バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動で抵抗力を高めましょう。

腸内環境、整っていますか？

腸内環境の乱れは、免疫機能の低下につながります。

感染症などにもかかりやすくなりますので注意しましょう！

腸内環境を整えるには

【食事面】

バランスの良い食事を心がける。とくに発酵食品や食物繊維の多い食品をとるとよい。

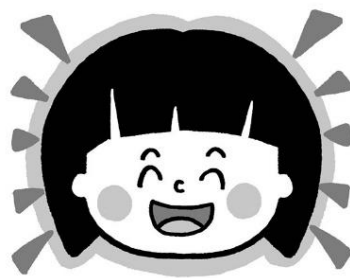
【生活習慣面】

適度な運動、十分な睡眠、ストレスの解消などによって自律神経のバランスが崩れないようにする。

自分を好きになるために

自分のことが好きですか？ いきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれり、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法を紹介します。ぜひ試してみてくださいね。



- ①誰かと自分を比べない（自分は自分！世界にたった一人の存在というのはすごいこと）。
- ②自分をほめよう（小さなことでもOK）。
- ③早めに休んで、体と心の疲れをとる（疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう）。

学校給食週間

今週は、学校給食週間でした。食に関する様々な取組が行われました。

1月22日、2年生と3・4年生に栄養教諭の榎木先生より、食に関する指導をしていただきました。2年生は、朝ご飯の大切さについて学び、自分たちでバランスの良い朝ご飯のメニューを考えていました。3・4年生は、どうして食べ物を残してはいけないのかを学びました。最後に、いつもおいしい給食の献立を考え、作ってくださっている榎木先生に、お礼の手紙を渡しました。



美化・保健委員会の児童が、24日は児童朝会で「給食カルタ大会」を、25日は2年教室で「給食センターってどんなところ？」の発表をしてくれました。



学校給食週間の取組を通して、命をいただいていることへの感謝や、栄養バランスを考えて食べる大切さなどを改めて考えてほしいと思います。

7つの間違い探し

