



府中市立白糸台小学校
 校長 堀越 新一
 保健室
 令和5年12月5日



かぜやインフルエンザが流行しています。白糸台
 しょうがっこうでも学級閉鎖をしたクラスがあります。寒い
 と、めんえき力（ウイルスなどから体を守る力）
 が低くなりやすいです。3つの首を温めると、体が
 冷えるのを防ぐことができます。体を冷やさな
 いように工夫して、元気に過ごしましょう。

3 寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる 3つの首があります。

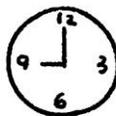
3つの首ってなに？



冬休みはこれをするチャンス！



食生活を見直す



しっかりすいみんをとる



運動する

かぜをひかない! あいうえお

冬 はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。
 来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

お やすみなさい
 早めに眠って
 疲れをとろう



ウ イルスは
 こまめな換気で
 追い出して



え いようバランス
 心がけた食事
 で丈夫な体作り

い えに帰ったら
 石けんで
 手を洗おう

あ たためる時は
 運動で
 体の中から



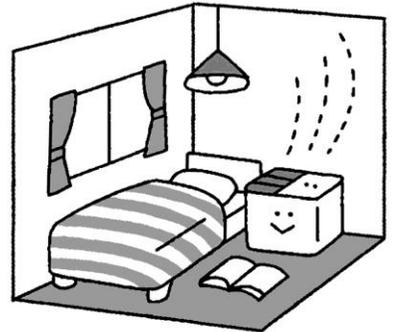
かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく**休む**
 (あたたかくして早寝しよう)



しっかり**食べて栄養**をとる
 (ビタミンCがおススメ)



室内を**適度な温度・湿度**に
 (温度21~24℃、湿度60%前後)

学校保健委員会

11月6日に学校保健委員会を行いました。養護教諭からの定期健康診断結果の報告後、歯科校医 阿部 一樹先生より、定期健康診断の歯科検診の結果から本校児童の実態と課題についてご講評をいただきました。その後、本校 夏目 喬子栄養教諭が「心と体を育てる食育～苦手な食べ物を食べるための給食の工夫～」について、講演しました。食育や給食センターについての説明後、一口でも多く食べるための工夫について話がありました。汁物は「具だくさん」、細かくきざんで使用、味付けの工夫で、子供が苦手な食材である野菜や豆、魚を食べやすくできます。当日は、給食の献立のレシピも配布しました。また、約8割の食事は家庭であり、食育の基本は家庭です。「食育」は子供の頃からの積み重ねが大切です。子供の頃に身についた「食習慣」を大人になってから改めることは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに「健康」で充実した生活を送るために、家庭と学校が連携して、「心と体を育てる食育」を実践していきたいと思ひます。

