

保護者の皆様

関岡小学校保健だより 平成27年12月22日  
関岡小学校長 菅野輝義

# いのち ~いきいき・のびのび・ちからいっぱい~

## 冬休みに入ります

今年もあとわずかとなりました。この1年、元気に過ごすことができたでしょうか。12月は『師走』とも言います。先生も走り回るほど何かと忙しいという意味です。冬休みには、クリスマス、大みそか、そしてお正月と楽しい行事が続きます。かぜやインフルエンザなどで体調を崩すことがないようにしたいものですね。そのためには、子どもたちにとって十分な睡眠でよく体を休めること、食事をバランスよくとること、外で体を動かしたり、家のお手伝いをしたりして適度な運動をすることが大切です。もちろん、外から帰ったらうがい・手洗いを忘れないように声をかけてください。



## 「あぁ～おいしかったぁ」

9日(木)第4回わかあゆデーに合わせ、『関岡小お弁当デー』を実施しました。

この活動は、お子さんとお家の方が、ごはんを主食としたお弁当作りを通して、バランスのとれた食事について親子でともに考えること。また、子どもたちの食への関心を高め、お弁当を作ってくれるお家の方への感謝の心の育成を図ることを目的として実施しました。

「おにぎりをにぎるから、5時前に起きたんですよ。」  
「もうひとつおにぎりにぎれば良かった。」と話す1年生。

「早起きしたからちよつと眠いです。」と話す2年生。

「(お弁当のおかずを指さしながら)これはお兄ちゃんがつくって、こっちはわたしがつくりました。」と笑顔で話す3年生。

「星先生に教えてもらったチーズを入れて工夫しました。」と話す4年生。

「お弁当つくるの大変でした。」と話す5年生。

「卵焼きの味付けちよつと失敗しちゃいました」と話す6年生。

子どもたちは、おにぎりやおかずなど、お弁当を自分でつくった達成感と、お弁当づくりの大変さを感じてくれたと思います。

保護者の皆様には、お忙しい中、お弁当づくりにご協力いただき感謝いたします。



## ビタミンACEはビタミンのEース!

「かぜの予防にはビタミンC」とよく耳にしますが、ビタミンAやビタミンEもかぜ予防に活躍します。



【はたらき】  
のどや鼻の粘膜を強くして、かぜなどのウイルスが体の中に入るのを防ぎます。  
【おすすめ食材】かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー など。



【はたらき】  
体の細胞を元気に保つために必要な栄養素です。免疫力(ウイルスなどに対する体の抵抗力)を高めます。  
【おすすめ食材】みかん、かき、さつまいも など。



【はたらき】  
血液の流れをよくし、体の酸化を防ぎます。  
【おすすめ食材】アーモンド、ほうれん草、かぼちゃ など。

## 給食の白衣について

毎週末の洗濯やアイロンがけありがとうございました。3学期も気持ちよく使用することができるよう、白衣の洗濯やアイロンがけ、必要に応じた修繕をお願いいたします。特に、ボタンが取れかけていないかや帽子のゴムが緩んでいないかを確認し、修繕が必要な場合には、修繕していただきたいと思ひます。

## 冬休みけんこうカレンダーについて

本校の健康課題である「むし歯」に重点を置き、夜の就寝前の歯みがきを特にていねいに行ってください。子どもたちの冬休みの生活の様子を把握し、今後の保健指導に活かしていきますので、できたところには○を、できなかった場合には×を記入して、1月8日に学級担任へ提出してください。

## 受診のおねがい

定期健康診断終了後、医師の診察が必要とされたお子さんには「検査結果のお知らせ」をお渡ししています。まだ、専門医の治療を受けていないお子さんには、個別懇談の際に、再度お渡ししています。早期に受診してください。

受診の際には用紙を持参し、医師に記入していただき、学校へ提出してください。