

ほけんだより



駒ヶ嶺小学校
NO. 10
R3.11.29

2学期もあとわずかとなってきました。冷え込みも激しくなってきましたが、元気いっぱい活動する子ども達を見ていると、私たち大人も元気をもらえます。コロナの流行が少し落ち着いていて、2学期もいろいろな体験ができたこと、本当にうれしく思っています。保護者の皆様のご理解とご協力に感謝いたします。



しかし、これからが冬本番です。第六波も懸念されています。油断することなく、これまで以上に感染対策にご協力下さい。

朝の健康観察は 念入りに

登校前の検温を忘れずに。

○食欲はあるかな？

○発熱してないかな？



うがい、手洗いの 習慣を

学校ではお茶うがいと石けんでの手洗いを進めています。水筒の準備を引き続きお願いします。



栄養と睡眠時間は しっかりと

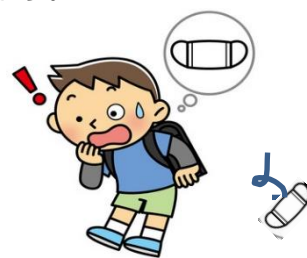
遅くても10時前には就寝させましょう。朝ごはんはしっかり食べ、病気に負けない免疫力を高めましょう。



マスクの落とし物が多くあります！

使い捨てマスクが校舎内に落ちているのを多く見かけます。さらに、くり返し使える布マスクなどの落とし物も、よく保健室に届きます。残念ながら、名前が書いていないものも多く、落とし主に届けることができないばかりか、なくした本人も本当に自分のものなのかも分からなくなっています。

そこで、お願いします。マスクにも必ず名前を書くようお願いいたします。また、落としてしまった時や、汚れてしまった時用の予備のマスクをランドセルの中に用意しておいてください。学校でも予備のマスクは常備していますが、数に限りがありますので、ご家庭のご協力をお願いしたいと思います。



……2回目の歯科検診を終えて……

今年度2回目の歯科検診を11月10日(水)に行いました。その結果はすでにすべての児童に配付済みです。治療の必要なむし歯のあるお子さんは減ってきていて、今回の結果では、**83%のお子さんが、「むし歯はありません」という結果**でした。渡辺病院歯科の笹原先生からもお褒めいただける素晴らしい結果でした。

ちなみに学年別のむし歯なし率は

1年生(85.7%) 2年生(85.0%) 3年生(78.2%)

4年生(78.9%) 5年生(84.4%) 6年生(84.6%)

です。むし歯が見つかったお子さんは、早めの治療を心がけるようにしましょう。



第2回 朝食について見直そう週間 ~ご協力ありがとうございました~

1～3年生は、下のような調査用紙で、親子で朝食について振り返ってもらいました。これは、1年生の児童の取り組みの様子ですが、今回も多くのご家庭で熱心に取り組んでいただきました。

Research 朝食の内容診断 (お子さんの朝食の内容を振り返って○をつけてください)

項目	内容	○印
主食	ごはんやパンなどの主食を食べている。	○
	主食は、ご飯を食べることが多い。	○
	菓子パンなどを食事代わりに食べることはしない。	○
主菜	主食だけでなく、おかずも食べている。	○
	卵・魚・肉・豆製品などの主菜を食べている。	○
副菜	主菜だけでなく副菜も食べている。	○
	野菜料理を食べ	○
汁物	みそ汁やスープを1杯飲んでいる。	○
	汁物には、野菜がたっぷり入っている。	○

Plan 朝食の見直すところは(めあて) (○印がつかなかったところを中心に家族で考えてみましょう)

わたしががんばるところは、
(やさいを食べること)です。

D₀

めあて(◎○△)	11月2日(火)	11月4日(木)	11月5日(金)
◎	○	◎	◎

食べた量の半分以上を食べた	主食	◎ ごはん	◎ ごはん	◎ ごはん
	主菜	◎ 目玉焼き	◎ ポークビッツ	◎ 目玉焼き
	副菜	◎ ブロッコリー	◎ 野菜炒め	◎ ブロッコリー
	汁物	◎ じかめ	◎ わかめとみそ汁	◎ コラーゲン

Check 家族でチェック

朝食の改善は、家族みんなで協力して取り組むことが成功のポイントです。家族で話し合って反省を書きましょう

朝食に関するアンケート

- 朝食に野菜を食べましたか はい・いいえ
- 朝食に汁物を食べましたか はい・いいえ
- 朝ごはんをだれかと食べましたか はい・いいえ
- 夕ごはんをだれかと食べましたか はい・いいえ

おうちでは、**あじい**野菜を食べなかったのですが、**今日は**手配して野菜を食べられるようになりました。朝から元気いはい、大盛りの白ごはんを食べてパワー全開です。今後も続けられるようにしていきたいです。

Research 朝食の内容診断 (お子さんの朝食の内容を振り返って○をつけてください)

項目	内容	○印
主食	ごはんやパンなどの主食を食べている。	○
	主食は、ご飯を食べることが多い。	○
	菓子パンなどを食事代わりに食べることはしない。	○
主菜	主食だけでなく、おかずも食べている。	○
	卵・魚・肉・豆製品などの主菜を食べている。	○
副菜	主菜だけでなく副菜も食べている。	○
	野菜料理を食べ	○
汁物	みそ汁やスープを1杯飲んでいる。	○
	汁物には、野菜がたっぷり入っている。	○

Plan 朝食の見直すところは(めあて) (○印がつかなかったところを中心に家族で考えてみましょう)

わたしががんばるところは、
(みそ汁のめあて)です。

D₀

めあて(◎○△)	11月2日(火)	11月4日(木)	11月5日(金)
◎	◎	◎	◎

食べた量の半分以上を食べた	主食	◎ ごはん	◎ きのこの混ぜごはん	◎ ごはん
	主菜	◎ しゃぶ・卵焼き・肉じゃが	◎ 赤魚	◎ 五月肉豆・ステーキ
	副菜	◎ 彩れんこんのソテー	◎ レタスのサラダ	◎ わかめのあじい
	汁物	◎ ねめこ豆腐のみそ汁	◎ 大根おろしごぼうの味噌汁	◎ かつおと卵のみそ汁

Check 家族でチェック

朝食の改善は、家族みんなで協力して取り組むことが成功のポイントです。家族で話し合って反省を書きましょう

朝食に関するアンケート

- 朝食に野菜を食べましたか はい・いいえ
- 朝食に汁物を食べましたか はい・いいえ
- 朝ごはんをだれかと食べましたか はい・いいえ
- 夕ごはんをだれかと食べましたか はい・いいえ

月曜日の朝に温かい汁物と食べて、(体も)元気な気分が出て、朝が楽しくなりました。主菜・副菜もバランスよく食べようと思いを込めて、果物をアラスカに食べようと思いを込めて。

《駒ヶ嶺小学校の朝食摂取状況調査の結果》

- 朝食摂取率は、99.3%
- 朝食での野菜摂取率は、75.2%
- 朝食での汁物摂取率は、66.7%でした。

第1回目の結果よりも、大変良い結果です！！

2学期は、病気での欠席者はとても少なく、全員出席という日もたくさんありました。これも、ご家庭の日頃からの健康管理があってこそと感じています。

朝ごはんが、お子さんにとっての元気パワーになっていると確信しています。これからも、しっかりと朝ごはんを食べて登校できるよう、ご家庭のご協力をお願いいたします。

