

ほけんだより 12月

2. 12. 2
岩瀬小
保健室

ひととき冷え込む季節となりました。先週、2学年ごとの持久走大会も無事に終わりました。持久走大会が終わっても、朝マラソンで体力をつけ、三食しっかり食べて丈夫な体づくりをしましょう。元気に冬休みを過ごせるよう、予防を心がけましょう。

保健目標



生活環境から健康を整えよう

寒冷な時期の感染症予防ポイント

- ★マスク着用
- ★常時換気（少し窓を開け室温 18℃以上）
- ★加湿（湿度40%以上：加湿器使用・こまめな拭き掃除）

今年は保健委員会の児童が、教室にある加湿空気清浄機の掃除をしました。フィルターも新しく交換しています。

冬至にカボチャを食べませんか？

2020年は12月21日

カラニンやビタミンが豊富でかぜなどに対する抵抗力もアップ！



冬至に「ん」のつくものを食べると運がよくなると言われ、カボチャ（「んきん」）は2つも「ん」がつく縁起物！



布マスク2枚いただきました♡

- ★羽生市の繊維会社「小島繊維株式会社」より、羽生市内小中学校の子供たちに、布マスク2枚を寄贈していただきました。
- ★小島繊維会社は、1949年に創業し、羽生市の繊維産業を支えてきた会社です。

マスクケースいただきました♡

匿名希望の方より羽生市内小中学校にマスクケースをいただきました。一人一枚配布しています。ご家庭でお使いください。



完成見本

ピンク色のデコボコしている方が内側になります。



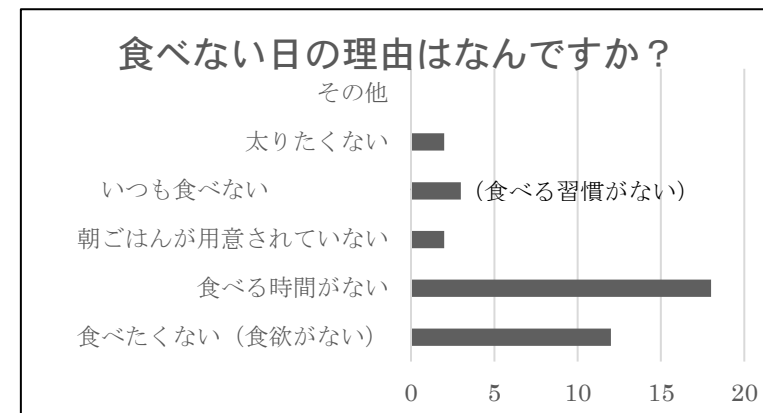
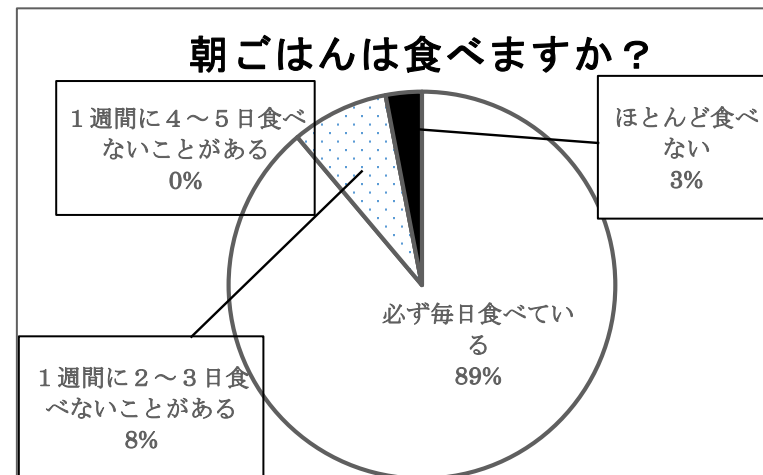
望ましい食習慣は「朝食」から。目指せ！朝食摂取100%

11月に全児童に朝食アンケートをとりました。

【毎日朝食を食べている児童の割合】

岩瀬小全体		88.9%
岩瀬小目標値		100%
小現全 6状国 値の	H30	86.6%
	R1	88.5%
埼玉県目標値		90%

朝日を浴び、朝食をとると、体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整います。朝食を食べるためには、夕食の時間も大切です。夕食が遅いと朝寝坊して時間がない、朝お腹が空かないから朝食を食べられないなどの悪いリズムができてしまいます。



☆☆朝ごはんが大切なわけ☆☆

1 一日を元気にスタートできます。

○体温が上がり、体が目覚めます



2 集中力がアップします。

○脳にエネルギーが補給され、やる気が出ます



3 うんちが出やすくなります。

○腸が刺激され、その働きがよくなります

4 生活のリズムがよくなります。

○脳や体に生活のリズムができ、心や体が健康になります

朝ごはんは、健康な心と体をつくれます。