

ほけんだより



かわらしろしょうがっこう
川原代小学校
ほけんしつ
保健室
R4. 12. 9

冬に旬を迎えるりんごは、「1日1個で医者いらず」と言われるほど、栄養がたっぷり。便秘解消や病気の予防、美容にも効果があるそうです。また、よくかんで食べることで歯を丈夫にしてくれるので、欧米では「自然の歯ブラシ」とも呼ぶのだとか。でも、本当の歯みがきも忘れずに、冬休みまで、もう少し、気を抜かずにしっかり体調を整えて元気にすごしましょう。



全国小学生歯みがき大会に参加しました

11月16日、5年生が全国小学生歯みがき大会に参加しました。本来は6月の実施予定でしたが、新型コロナウイルスの影響により11月の実施となりました。授業の中で、歯肉炎やデンタルフロスの正しい使い方を学習し、鏡を見ながら実践しました。デンタルフロスは歯と歯の間をきれいにするのに、とても効果的だと体感することができました。



栄養教諭の先生がいらっしゃいました

12月6日、給食センターから栄養教諭の先生を講師としてお招きし、5年生に食育指導が行われました。給食センターの中の様子を動画で見たり、実際に食べた給食の栄養素を5つに分類したりして、「給食ができるまでと、食べ物の栄養の働き」について学びました。



給食で1番使われている野菜は何でしょうか。みんなでも予想しました。

五大栄養素について教えていただきました。その後、実際に給食で食べたメニューの材料を5つの栄養素にわけてみました。難しい食材もあり、栄養教諭の先生と相談しています。

ヤクルトおなかげんき教室が行われました

12月8日、1年生がヤクルトおなかげんき教室に参加しました。食べ物の通り道を勉強し、おなか博士に認定されました。また、おなかの健康をうんちでチェックできることや、おなかにすんでいるよい菌と悪い菌について教わりました。最後に、おなか元気生活のポイントとして「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」の生活リズムを確認しました。



大腸の長さは1.5メートル。
みんな身長より長くて驚きです！大腸は水分を吸収したり、うんちをつくらしたりしています。

おなか元気生活のポイント、「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」をジェスチャーで覚えめました。みんな完璧にマスターできました。

「おなか博士」に認められ、代表2名が認定証を受け取りました。今日、覚えたおなか元気生活の4つのポイントを、みんなに教えてあげてくださいね！



赤い羽根共同募金のご協力ありがとうございました！

11月17・18日の2日間、赤い羽根共同募金を行いました。保健福祉委員会が朝、昇降口に立ち100円以上の募金のお礼として、「赤い羽根」と「ドラえもんバッジ」をわたしました。皆さんご協力ありがとうございました。



2日間で、6,110円の募金が集まりました。ご協力ありがとうございました。

おうちの方へ

○ 生活リズムチェックシートを実施します。(13日に配布)

14日(水)～20日(火)の1週間実施し、21日(水)に提出してください。冬休みに入る前に、お子さんと一緒に生活リズム(とくにメディアとのつきあい方)を見直してほしいと思います。冬休み中も規則正しい生活が送れるよう、ご協力をお願いいたします。

