



### 今年も残すところあと少し

今年をふりかえると、どんな1年でしたか？ 今年の目標は達成できましたか？ できたことも、一歩足りなかったことも、がんばった日々はかけがえのない日々。みなさんをきって成長させてくれています。

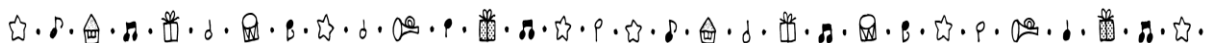
もうすぐ冬休み。1年の疲れがでて体調を崩してしまわないように、生活リズムを整えてすごしましょう。



### 薬物乱用防止教室が行われました

11月8日、5・6年生が茨城県警察本部少年安全課の方に薬物の危険性について教えていただきました。DVDを視聴したり、先生のお話を聞いたりして、薬物乱用防止についての知識を深めました。

未成年にとってはお酒やたばこも薬物になります。学習を通して、薬物乱用は「ダメ。絶対。」を心に刻むことができました。



### 栄養教諭の先生がいらっしゃいました

12月3日、給食センターから栄養教諭の先生をお招きして、食育指導が行われました。5年生は「給食ができるまでと、食べ物の栄養の働き」について、6年生は「食事の取り方」について教えていただきました。



給食センターのとて大きな機械で、野菜の皮がむかれています。



実際に給食で出た、メニューの材料を5つの栄養素にわけてみました。



6年生に必要な食事の量や、おやつを取り方について学習しました

## ヤクルトおなかげんき教室が行われました

12月9日、1・2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。



腸にすんでいる菌は約100兆個  
その重さは約1kg!

大腸の長さは1.5m  
水分を吸収します

「おなか博士」に認められ認定証  
を受け取りました!

## 赤い羽根共同募金のご協力ありがとうございました!

12月15・16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「ドラえもんバッチ」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、5,249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配付しました。

14日(火)～20日(月)の1週間実施し、21日(火)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。

○ 第2回歯科検診を実施しました。

12月1日 学校歯科医の富山先生のご厚意で2回目の歯科検診を実施しました。本日、歯・口の健康診断結果配付しますので、むし歯等がありましたら、歯科医院の受診をお願いいたします。