



～㊦くすく元気で ㊧うきしんいっぱい ㊨さしさと笑顔あふれる ㊩もがわ小学校～

※ お子さんと一緒に読んでください♪ 令和6年5月 上尾市立鴨川小学校 保健室

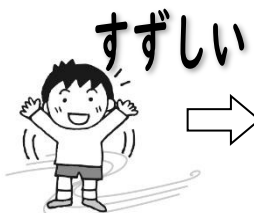
新緑が、まぶしく感じられる季節になりました。新年度がスタートして、1か月が経ちました。そろそろ疲れが出てくるころです。衣服の調節や水分補給も心がけ、不調に気づいたら無理をしないように過ごしましょう。



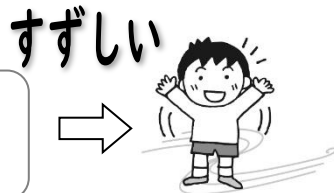
着替えがしやすい 重ね着のススメ

朝と夜は、すずしく、昼間は汗ばむような気温となってしまうことがあります。1日の学校生活の中で、気候や教室の環境などに合わせて、衣服を調節できるといいですね。

- ・うすめのシャツ
- ・カーディガン
- ・トレーナー など



- ・半そでのTシャツ など



○今月の保健行事○

日	曜	実施内容
1	水	・色覚検査希望調査配付(4年)
2	木	・尿検査一次容器とプリント配布(全児童)
7	火	・尿検査一次回収①(全児童)
8	水	・尿検査一次回収②(忘れた人)
9	木	・色覚検査希望調査回収(4年)
13	月	・脊柱・運動器検診(のぞみ、ひかり、3年、4年対象者) ・内科検診(5年)
14	火	・脊柱・運動器検診(5、6年対象者) ・内科検診(6年)
21	火	・尿検査二次回収(対象者)
22	水	・内科検診(のぞみ・ひかり・1・2・3年)
23	木	・歯科健診(全児童)
24	金	脊柱・運動器検診(1、2年対象者) ・内科検診(4年)



からだや身のまわりをせいけつに!

- お風呂に入ろう (bath)
- 歯をみがこう (brush teeth)
- 手をあらおう (wash hands)
- ハンカチとティッシュをもとう (bring handkerchiefs and tissues)
- うがいをしよう (rinse mouth)
- きれいな下着をつけよう (wear clean underwear)
- つめを切ろう (trim nails)

新年度が始まって1か月がたちました。毎日の生活リズムは整っていますか？気温も高くなる中、体育発表会の練習も始まります。朝ごはん、給食をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。食事以外にも、水分をこまめに取るようにしましょう。



学校給食の食事内容について



給食は残さず
食べなくちゃ
いけないの？



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長く
れるようにすることが大切です。

★楽しい雰囲気だと、
よりおいしく感じます。



5月の放送(トマト)について



給食に使う食材について、毎月、給食委員さんが放送してくれています。

5月のテーマは、夏に旬をむかえておいしくなる『トマト』です。

鴨川小学校では、上尾市内の松本園芸農場さんから、直接仕入れています。

松本園芸農場さんでは、おいしいトマトを収穫するために、有機肥料を使ったり、水やりを控えたりと、他にも様々な工夫をしてくれています。20日のトマトスープに入っていますので、よく味わってみてください。また、今年オリンピックイヤーということで、給食で出る、外国の料理についても、放送でのお話があります。今月はアメリカの食べ物、『ハンバーガー』です。28日をお楽しみに。

安全



避難訓練

4月19日(金)の3校時に今年度最初の避難訓練を行いました。地震の後に給食室から出火という想定のもとの訓練でした。鴨川小は出火の可能性の高い給食室・給湯室・家庭科室・シャワー室が、皆、校舎の最も西側に集中して配置されているので、今回は東階段を使って避難しました。

子供たちは、「おかしもち」の約束をよく守って訓練に参加しました。当日は、風のとても強い日でしたので、校庭への避難、整列、人数確認後、教室に戻ってから訓練の振り返りを行いました。

