



# ほけんだより

令和6年11月6日  
押水第一小学校  
保健室 山崎千尋  
NO.7

すっかり寒くなりました。お鍋やおでんがしみる季節になりましたね。我が家では、とり野菜みそのお鍋をしました。みなさんの好きな鍋はなんですか？先生と会ったら教えて下さいね。

さて、県内ではインフルエンザや新型コロナウイルス感染症で学級閉鎖をした学校があると聞きました。近隣では、宝達中学校が新型コロナで学級閉鎖になっていました。食事前は手洗いをしっかり行い、ごはんをたくさん食べて、ウイルスに負けない体をつくりましょう。感染症と診断された場合は、学校にご連絡をお願いします。また、下の「登校再開日早見表」もご確認ください。

はっしょうび  
発症日を入れてね。

げんき  
元気！回復

この早見表は  
ご家庭で確認用  
にご活用ください。

# とうこうさいがいび 登校再開日 はやみひょう 早見表

新型コロナ

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日
★	しょうじょうけいかい 症状軽快						とうこうさいがい 登校再開		
★		しょうじょうけいかい 症状軽快					とうこうさいがい 登校再開		
★			しょうじょうけいかい 症状軽快				とうこうさいがい 登校再開		
★				しょうじょうけいかい 症状軽快			とうこうさいがい 登校再開		
★					しょうじょうけいかい 症状軽快		とうこうさいがい 登校再開		
★						しょうじょうけいかい 症状軽快		とうこうさいがい 登校再開	

はっしょう  
発症

発熱した日が  
0日目

コロナもインフルもここは同じ  
基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

インフル

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日
★	げねつ 解熱						とうこうさいがい 登校再開		
★		げねつ 解熱					とうこうさいがい 登校再開		
★			げねつ 解熱				とうこうさいがい 登校再開		
★				げねつ 解熱			とうこうさいがい 登校再開		
★					げねつ 解熱		とうこうさいがい 登校再開		
★						げねつ 解熱		とうこうさいがい 登校再開	

コロナは「かつ症状が軽快した後  
1日を経過するまで」

インフルは「かつ解熱後  
2日を経過するまで」

## 11月の保健目標 《正しい姿勢をしよう》

姿勢が良いと  
視力にも良い  
ですよ！



### 「グー・ピタ・ピンてよい姿勢〜♪」

給食前に流れている音楽です。

「グー」は**いす**と**背中**、**お腹**と**机の間**はグー1つ分あけること。

「ピタ」は**足の裏**を**しっかり床**につけること。

「ピン」は**背すじ**を**まっすぐ伸ばす**こと。

正しい姿勢の台言葉です♪

給食中の様子を見ていると、ひじをついている・足を組んでいる・背中が丸まっている人がとても多いです。姿勢がよいと、内臓の働きがよくなったり、頭痛や腰痛になりにくくなったり、良いことがたくさんあります。見回って声をかけるので、よい姿勢に切り替えてください。

# 学校保健委員会がありました

学校保健委員会は、年に1度、学校・保護者・学校医等と一緒に、健康について考え・学ぶ場として開催しています。今回の「おなか元気教室」をきっかけにご家庭でも健康について話題になれば幸いです。

11月1日(金)5限に学校保健委員会がありました。今年はやクルトさんの出前授業「おなか元気教室」でした。  
①うんちの作られ方を知ろう  
②よいんちを知ろう  
③よいんちを出すために大切なことを知ろう  
の3つについてみんな楽しく学びました。

食べた物は体のどこを通過してうんちになるのかな？



よいんちってこんなのだと思います

みなさんしっかり学んでいて、えらいですね。乳酸菌は乳糖を分解してくれる役割もありますよ。(辰野薬剤師)



保健給食委員は司会や集会の準備手伝いをしてくれました。ありがとう！



お忙しい中、学校薬剤師の辰野先生がご来校してくださいました。

スペシャルゲスト「ヤクルトマン」登場



1本ずつヤクルトのプレゼントをいただきました☆(クリアファイルもいただきました。)ヤクルトのみなさん、ありがとうございました。

## 残食を減らそう

給食はそれぞれの年齢に合った量を提供しています。しかし、押水第一小学校の残食は多いです。そこで、2つのことを確認しました。

- ① 給食時間が終わっても5分間(12:50まで)は集中して食べる。
- ② 嫌いな物でも半分は食べる努力をする。

すると、残食の量が半分以上減りました！

右の表が1日当たりの残食量の変化です。→

	以前	→	現在
牛乳	7本	→	2.4本
主食	800g	→	400g
おかず	400g	→	60g
汁物	640g	→	220g

必要な量を食べられることは、体づくりにも、勉強のためのエネルギーにも大事なことです。食べられる量が増えていくといいですね。

※個人差がありますので、無理に完食を強いるものではありません。