



ほけん だより 11月

令和5年10月30日
正院小 保健室

だんだんと寒くなってきましたね。体調を崩している子も増えてきています。これからやってくる本格的な冬に向けて、今のうちから栄養バランスのよい食事や十分な睡眠、手洗い・うがいをしっかり行い、ウイルスに負けない体をつくりましょう。



11月8日はいい歯の白

●5月の歯科検診結果とその後の受診状況●

受検者	むし歯や、その他受診が必要な人	治療済み	むし歯のない人
28人	6人	10人	12人

むし歯のない人、治療した人がたくさんいます。すばらしいですね。受診が必要な人はなるべく早めに受診をして、治療や指導を受けましょう。受診結果は学校へ提出してください。

11月8日はいい歯の日

いい歯を守る3つの前

みがく前 歯ブラシを
チェックしましょう

寝る前 必ず歯みがき
しましょう

痛くなる前 定期的に
歯医者さんに行きましょう



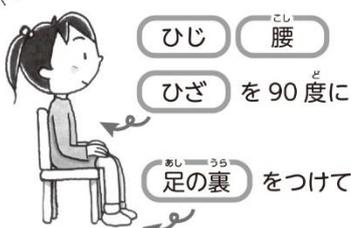
◆11月のほけん目標◆

よい姿勢を身につけよう

こんな姿勢していませんか??



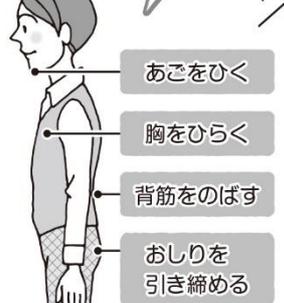
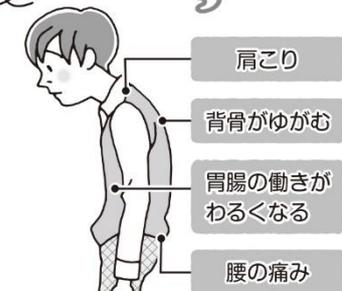
正しい姿勢は...



ぐにゃっとさんからしゃきっとさんへ

なんだか調子がわるいなあ

気持ちもしゃっきり!



全身にさまざまな不調が！
見た目もよくありませんね。

良い姿勢のポイントは...



10月5日に給食試食会・懇話会がありました

お忙しい中、給食試食会にご参加いただき、ありがとうございました。今年度も全保護者を対象として行い、たくさんの方に参加していただきました。おうちの方といっしょに過ごす給食の時間を、子どもたちも嬉しそうにしていたように思います。

給食試食会のあと、給食懇話会を行いました。緑丘中学校の栄養教諭の松鶴先生に、学校給食や朝ごはんの大切さについてお話をいただきました。



～メニュー～

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さばの竜田揚げ
- ・ごま酢あえ
- ・すまし汁



～給食試食会・懇話会のアンケートより～

- 野菜も多く、だしの味をととも感じ、おいしかったです。
- ご飯は新米やって！と、子どもが教えてくれましたが、たしかにおいしかったです。
- さばの竜田揚げの味がしっかりしていて、おいしかった。
- すまし汁も具たくさんで栄養がとれると思いました。
- 給食は、味や量も満足できました。子どもの様子も知ることができて、よかったですと思います。
- 苦手な魚も学校だとパクパク食べていて、感心しました。楽しい試食会でした。
- 学校では良い姿勢、良いスピードで食べていたので安心した。
- 学校だと、おしゃべりも少なく、好き嫌いもせず、しっかり食べていたのでホッとしました。久々に給食を食べましたが、子どもたちと一緒にたべれて、楽しく、おいしかったです。量を増やす、減らすなど、先生たちが聞いてくれていて、よかったです。
- とてもおいしい給食でした。



- 朝ごはんの大切さがよくわかりました。
- 朝食の内容は、午前中の授業をしっかり受けるために重要だということがよくわかりました。
- 4時間目まで持つことを意識した朝食を準備したいと思いました
- スペシャル朝ごはんを食べてもらえるよう、がんばって作りたいです。
- おやつを取り方も考えようと思いました。

アンケートにご協力いただきまして、ありがとうございました◎



4月から勤務しておりましたが、この度、10月31日をもって、退職することになりました。
正院小の子どもたちから毎日、元気なパワーをもらって、癒されて、楽しく過ごすことができました。
お世話になり、ありがとうございました。

養護助教諭 山下 由樹子