

おうちのひとと いっしょによみましょう。

ほけんだより

常金丸小学校
ほけんしつ
2023年(令和5年)
11月15日
NO. 10

かぜをひきやすい季節になりました。せきや鼻水が出ている人が増えています。生活リズムを整えて、ウイルスをはねかえすほどの免疫力をつけましょう。

今月は、**メディアコントロール旬間**もあります。家族みんなでとりくんで、だんらんを楽しみ、早寝で十分な睡眠を確保しましょう。

<新市給食センターからのお知らせ>

給食のリクエストこんだて

本校の6年生も、リクエストの希望を出しました。
新市給食センターでの**集計結果**は、

主食	第1位	あげパン
魚の料理	第1位	エビのあられあげ
肉の料理	第1位	とりのからあげ
大豆の料理	第1位	マーボー豆腐
野菜の料理	第1位	ナムル

もう一度 たべたい!



12月以降の給食に
できるだけとりいれてくだ
さる予定です。
たのしみですね♡

上手なおやつのと리카た

栄養は、1日3度の食事からとるのが基本です。おやつは時間や内容に注意!

時間に注意



朝昼夕の3食のリズム
をくずさぬように。

さとうや脂質の
とりすぎに注意



おかしには さとうが、
スナックがしには 脂質が多い。

食べる量に注意



1日のおやつ量は、
200キロカロリーをめやすに。

食べ過ぎを防ぐコツ

あらかじめ食べる分を
とりわけておく。

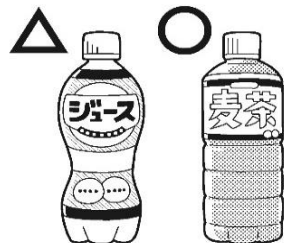


ふせふせ



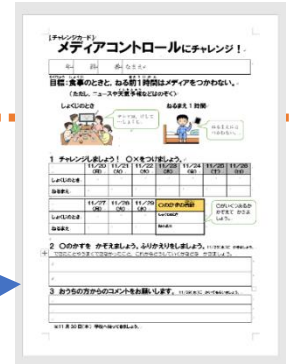
はこやふくろに かかれた
せいぶんりょうじ かつよう
成分表示を活用する。

飲み物のカロリーにも注意。



保護者の皆様へ

- 「**メディアコントロール旬間**」
期間は、**11/20(月)~11/29(水)**です。
チャレンジカードを持ち帰らせてます。
カードは、家庭で保管し、
家族ぐるみで とりくみましょう。



しよくじのとき…かそくのコミュニケーションのじかんにしよう。
ねるまえ1時間…ねるじゅんびをしよう。

- むし歯などの治療がすんだら教えてください。**

黄色の紙がなくなった場合は、メモなどで教えてください。

- 出席停止のめやすは、**

「インフルエンザ」…発症後5日たつまで かつ 熱が下がって2日たつまで
「新型コロナウイルス感染症」…発症後5日たつまで かつ 症状が軽快して1日たつまで

- 「学校感染症」と診断された場合は、速やかにご連絡ください。
- 「診断書」等は必要ありません。主治医の指示に従ってください。

感染症にかかったら、安静にして体を休めるとともに、他の人にうつさないようにすることも大切です。