

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。

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。

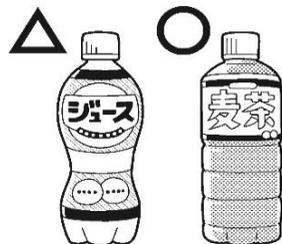


ふせふせ



はこやふくろに かけられた成分表示を活用する。

飲み物のカロリーにも注意。



<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♡

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…ねるじゅんぴをしよう。

●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。

