

すこやか

令和3年12月17日

宇部市立吉部小学校



2021年も残すところあと少しとなりました。感染症対策をしっかりとしていただいたおかげで、この1年間、吉部小学校の子ども達は、元気に過ごすことができました。12月に入り、いよいよ寒さも本番を迎えます。冬休みには、クリスマスやお正月など楽しいイベントもたくさんあります。年末年始を元気いっぱい過ごせるように、これからも『手洗い』

『マスクをつける』『三密を避ける』などの感染症対策を忘れず、規則正しい生活を心がけてほしいと思います。

冬休み中の健康管理についてのお願い

今年の冬休みは、『冬休み生活リズムチェックカード』を配付します。このカードは、毎日の体の状態を知ることや、健康な体を保つため自分の生活を振り返るものです。冬休み中も学校のとくと同じ生活リズムを心掛け、元気に過ごしてほしいと思います。

保護者の方には、今までと同様にお子さんの体温と体の状態のご記入をお願いします。

なお、このカードは、1月11日(火)に持ってくるようにお願いします。



【お家の方】※お家の方に書いてもらいましょう！

じぶんからだ 自分の体の状態を 1日の生活をふりかえろう！	きょう 12/24	あす 12/25	あさ 12/26	あさ 12/27	あさ 12/28
あさ 朝の体温(℃)	36.5℃				
①頭痛②だるさ・寒気③せき ④腹痛・吐き気・下痢 ※元気な時は、「○」を記入下さい	①				

保護者の方に書いていただく箇所です！

胃に優しい食べ物はどっち？

クリスマスにお正月とイベントの多い時期。つい食べ過ぎていませんか？ 胃の調子がちょっと気になるときにオススメの、消化にいい食べ物はどっちでしょう？



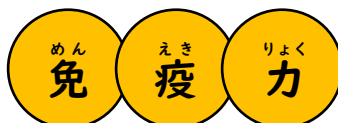
答えは大根・にんじん・ほうれん草。

ポイントは

「食物繊維の量が少ないほう」です。

食物繊維は、腸内環境を整えたり便秘を改善してくれる大切な栄養素ですが、胃の中での滞在時間が長いので負担をかけてしまいます。胃の調子がよくないときは、できるだけ食物繊維の少ない食材でやさしく調理した料理を選んでみてくださいね。

《冬を元気に過ごすために、免疫力を高めましょう》



を高めるには・・・？

栄養をとる



思いっきり笑う



- ・おもしろいものを見たり
- ・おもしろい話をしたり

てきどに運動



- ・少し汗をかくくらいの運動がおすすめ

あたためる

- ・3つの首(首・手首・足首)を冷やさないようにする
- ・あたたかい飲み物や食べ物をとる



ゆっくりお風呂につかりよう



ふゆば すいぶんほきゅう 冬場でもしっかり水分補給をしよう

夏場と違い、寒い冬は目に見えて汗をかく機会が少ないため、水分補給をしにくい状況になります。また、夏場に比べると水筒が小さくなっている子どもたちが多く、その水筒の中身もなかなか減らないようです。

しかし、寒い冬でも、意識して水分をとらないと「脱水」状態になってしまうことがあります。脱水状態になると、皮膚がカサカサになったり、体がだるくなったり、頭痛や吐き気などが起こります。体の水分がなくなると、血液が濃くなり、ドロドロの状態になります。これが血液の中で「血栓」という血のかたまりを作り、脳梗塞や心筋梗塞などの病気の原因になることもあります。

学校でも「こまめに水分補給」の声掛けを行っていますが、ご家庭でもお声かけをお願いいたします。



【チェックしてみよう！】

～こんな時は、からだに「乾燥注意報」が出ています！～

- ☐ 手の爪を押した時、爪の色が白からピンク色に戻る時に、2～3秒以上かかる
- ☐ 唇や舌が乾いている
- ☐ おしっこの量が少ない、おしっこの色が濃い黄色



さむ ふゆ かなり すいぶんほきゅう
寒い冬でも必ず水分補給！！



今年も、栄養教諭の小野先生(船木小)に栄養指導をしていただきました!!

12/8 1・2年生
「好き嫌いせずに食べよう」



1・2年生は、食べ物を3つのグループ
赤(体：ぐんぐん)・黄(力：もりもり)・
緑(体：いきいき)にわけ、それぞれが、
どんな役割をしているのか学びました。
「これからも苦手なものがあっても、しっ
かり食べます!!」と宣言していました。



12/13 3・4年生
「どれくらい、
食べたらいだろう」

3・4年生は、自分がいつも食べているご
はんの量とみんなに必要なごはんの量を実
際に盛り、重さを測って比べてみました。
また、食器を変えたり、おにぎりにしたり
してみました。お茶碗を変えると量が違っ
て見えることも学びました。



3・4年生に必要なごはんの量・おかずの量は、**約180g**です!!

12/15 5・6年生
「朝食の大切さ」

5・6年生には、冬休み明け
に、主食・主菜・副菜・水分
を食べているかアンケートを
とります♪



5・6年生は、朝食で4つのグループ
(主食・主菜・副菜・水分)をしっかり
朝食べることで、体、脳、腸のスイッチを
いれ、体温があがり、午前中の活動を活発
にさせてくれることを学びました。忙しい
朝に簡単に自分で作れる献立をそれぞれ考
え、発表しました。「休みの日には自分で作
ります!!」と言っていました。



～また、お家でお子さんに栄養指導のお話を聞かれてみてください～