

ほけんだより 12月

お家の人と読みましょう
令和4年11月30日
三沢小学校
保健室No.13



バランスよく給食を食べよう

～給食をしっかり食べるためのチェックシート～



11月24日に健康委員会による発表がありました。今年度は、「バランスよく給食を食べることの大切さ」について呼びかけました。バランスの良い食事は、体を作るもとになるだけでなく、脳を動かすためのエネルギー源となります。逆に、好き嫌いばかりしていると、体調を崩してしまったり、脳のエネルギー不足により、集中力や記憶力が低下してしまうことがあります。

栄養士さんが、栄養のバランスを考えて作ってくれている給食を、しっかり食べられるように、学校では11月28日～12月7日まで、「給食をしっかり食べるためのチェックシート」の取組をおこなっています。結果については12月13日(火)の給食試食会の際にお知らせします。ぜひ、おうちでもバランスの良い食事について話題にしてみてください。

～お知らせ～

12月13日(火)実施予定の給食試食会の集金を、事前におこないたいと思います。1食分「300円」となっております。

明日、必ずお子さんに持たせてください。学年毎に人数を分け、10名以上にならないよう感染対策を徹底して行う予定です。



めざせ！さわやかセブン！！

次回のさわやかセブンは 12月5日(月)です。三沢小学校では、さわやかセブン100%を目指しています。お子さんとお家で確認してきてください。

自分でチェックしてみよう！			健康委員にチェックしてもらおう！						
チェックポイント	髪はきれいに あらっていますか？	爪はきれいに あっていますか？	朝ごはんを食べて きましたか？	洗濯・はみがきを してしましたか？	ハブラシ・コップは ありますか？	きれいなハンカチを もっていますか？	ティッシュを もっていますか？	つめは短くして ありますか？	ハブラシの毛先は 広がっていませんか？



外から帰ったら・食事前には必ず手洗いを！

まだまだ
気ををつけたい！

感染症
に
負けないために



てあら
手洗い



せっ
石けんをつけて
ていねいに

マスク



せいけつ
清潔なものを
つか
使おう

うんどう
運動



がんばりすぎ
ない程度でOK

かんき
換気



さむ
寒いけど…
わす
れずに！

11月の「いい歯の取り組み」については次号お知らせいたします。ご協力ありがとうございました。