

ほけんだより 12月

お家の人と読みましょう
 令和5年11月30日
 三沢小学校
 保健室No.12



バランスよく食べよう!



11月28日に健康委員会による発表がありました。「バランスよく給食を食べることの大切さ」について、タベルンジャーに登場してもらい呼びかけました。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。

その後、5・6時間目には、真下栄養教諭による食育の授業を実施しました。給食センターの皆さんが一生懸命給食を作っている様子を写真で見せてくれたり、牛乳の栄養について、栄養素の3つのグループについてしっかり学んだりしました。栄養について、しっかり学べた一日となりましたので、ぜひ、ご家庭でも食事の際に、お子さんに聞いてみてください(o^-^o)

黄・緑・赤のタベルンジャーの登場です!!

司会の女子3名も、しっかり発表が出来ました



1・2年生には、給食センターの1日と牛乳の栄養について話しました。毎日、一生懸命給食を作っています。美味しく食べてくれると嬉しいです。



3～6年生には、3つのグループについて詳しく説明しました。学校給食はしっかりバランスを考えて作られていますので、残さず、しっかり食べられると良いですね。



めざせ! さわやかセブン!!

次回のさわやかセブンは 12月4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	前回は確認していませんか?	朝食はちゃんと食べてきましたか?	朝ごはんを食べたあとは歯を磨きましたか?	うわばきはあらってありますか?	洗顔・はみがきをしましたか?	せんかんはありますか?	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?	ティッシュをもちっていますか?	つめは短くしてありますか?	広がついていませんか?	ハブラシの毛先は広がっていますか?

現在、秩父地区ではインフルエンザが大流行しており、三沢小学校でも油断できない状況が続いています。今週末は、秩父夜祭りがありますが、感染対策をしっかりと、十分注意して休みを過ごすようにしてください。

