

ほけんだより



令和5年12月18日
杉並区立堀之内小学校
校長 森 孝
養護教諭 鳥居 香菜江

冬らしい寒い日があったかと思えば、12月とは思えないほど暖かい日もあります。寒暖差で、体調をくずしていませんか。先週中ごろから、インフルエンザが少しずつ増え始めています。発熱や頭痛などの体調不良で、早退する人もいました。他には、溶連菌感染症や胃腸炎による欠席がありました。

朝、体調が悪いときは、熱を測る・他の症状をよくお子さんから聞きとり、様子をみて登校させるようお願いいたします。

て てじゅん かくにん 手あらいの手順を確認しましょう

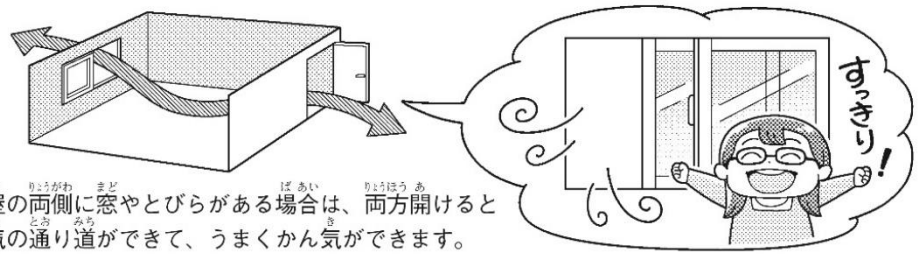


30秒くらいかけて、ていねいにあらうと、効果的です。
手をあらえないときは、消毒を活用するなどしましょう。



ふゆ たいせつ かんき 冬も大切な かん気

冬は、窓を閉めて暖ぼう器具を使うことが多く、室内によごれた空気がこもりがちです。寒い冬でも、30分に1回くらいはかん気をしましょう。



かんせんしょう 感染症などの流行状況

11月：インフルエンザ…18名
12月：インフルエンザ…7名、溶連菌感染症…4名、アタマジラミ…2名



じょうず 上手なおやつのと리카た

えいよう 栄養は、1日3度の食事からとるのが基本です。おなかがすくときなどはおやつを食べますが、おやつは時間や内容に注意して上手にとりましょう。

時間に注意

おやつは、朝昼夕3食のリズムをくずさないように、時間を決めてとりましょう。

砂糖やし質のとり過ぎに注意

おかしには砂糖が、スナックがしにはし質が多くふくまれています。

食べる量に注意

約90キロカロリー
約275キロカロリー
約140キロカロリー

1日のおよつのは、200キロカロリーを目安にします。

たべすぎを防ぐこつ 食べ過ぎを防ぐこつ

あらかじめ食べる分を取り分けておく

このくらいしておこう...

箱やふくろに書かれた成分表示を活用する

いっしょにとる飲み物のカロリーにも注意

2023年の冬至は12月22日

「冬至」とは、1年の中で夜が最も長くなる日です。今年の冬至は12月22日で、冬至にはゆずを入れたお風呂に入ったり、カボチャを食べたりして、幸運や健康を願う風習があります。