

ほけんだより



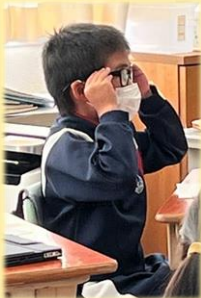
令和4年11月1日 新地町立福田小学校 文責：長尾

だんだんと寒さが厳しくなってきました。今の時期は、朝と夜が冷え、日中は少し暖かいといった寒暖差があります。それに伴って、頭痛や腹痛など体調不良を訴える子どもも多くなっているのが心配です。この時期の健康ポイントは ①生活習慣を整えること ②気温に合わせて服装を調節すること ③朝食に温かいものを食べたり飲んだりすること（みそ汁・スープ・白湯等）です。11月も元気にすごせるよう、健康管理をお願いします。



4年生が学習しました!

近視は「近くのものが見えるけど遠くが見えにくくなる病気」で、小学生から多くなってきました。4年生は近視の仕組みを勉強し、予防するための方法を考えたのでご紹介します。



ゲームやタブレットは30cmはなそう

30分に1回は20秒目を休めよう

ゲームやタブレットは正しく使おう

1日2時間以上外で遊ぼう

食育講演会を行いました!

10月31日(月)に、桜の聖母短期大学

教授 土屋久美先生をお招きして「望ましい食生活」についてご講演いただきました。

栄養バランスの良い食事の大切さについて教わったあと、火を使わずに自分で作ることができるオムレツやみそ汁を紹介していただきました。講演後に「電子レンジで簡単にできる朝食レシピ」(右の写真)の冊子をいただいたので、ご家庭でも講演について話しなが、ぜひ作ってほしいと思います。



~電子レンジでできる簡単朝食レシピ~

このレシピ集は、小学生で簡単に自分でもバランス良い朝ごはん準備ができるようになってほしいと思い開発しました。どれも簡単とおいしいのでぜひ挑戦してみてください!

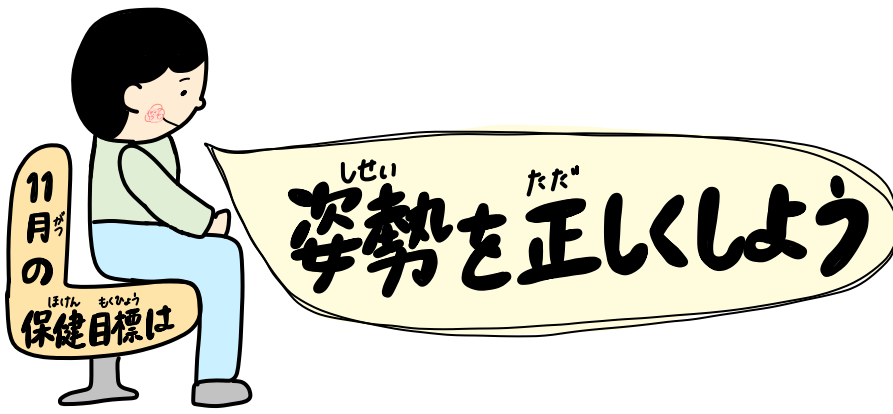
※写真は「電子レンジで簡単朝食レシピ」の表紙です。

キャベツのマヨネーズ蒸し

材料	分量
キャベツ	1/4個
マヨネーズ	大さじ2
塩	少々

作り方
1. キャベツを洗い、2cm角に切る。
2. コokedマヨネーズを混ぜ、電子レンジで加熱する。
3. 電子レンジで加熱し、マヨネーズを混ぜる。
4. 電子レンジで加熱し、マヨネーズを混ぜる。

栄養価
エネルギー 110kcal
たんぱく質 2.0g
脂質 10.0g
糖質 11.0g
塩分 0.5g



Check! /

- 1 いつも同じ手でかばんを持っている。
- 2 足を組んで座っている。
- 3 ノートや本、タブレットなどに顔を近づけて見ている。
- 4 ひじをついて座っている。
- 5 寝ころんで本を読んだり、タブレットを見たりしている。
- 6 片方の足に体重をかけて立っている。
- 7 座っているとき、背中が丸まっている。
- 8 座っているとき、背もたれによりかかっている。
- 9 座っているとき、腰がそっている。

少しでも当てはまった人は
要注意!

→ 普段の姿勢を見直してみよう!

姿勢がよくなると
いいことたくさん!

11月の行事

月	火	水	木	金
	1 教習の日 鑑賞教室	2	3 文化の日	4 マラソン記録会 自由参観 →
7 マラソン記録会 予備日	8 いい歯の日 愛校活動	9 119番の日	10 全校集会	11 256年特 134年記念物 ICT活用発表会
14 世界福寿会 歯科検診	15 相新音楽祭実行会	16 弁当	17 栄養教室(6年生)	18
21	22 ほろめしびり(56年生)	23 知識対決の日	24 和食の日	25 いい歯の日
28	29	30		

身長が
伸びやすくなる

体の調子が
よくなる

運動する力が
高まる

視力低下を
予防する