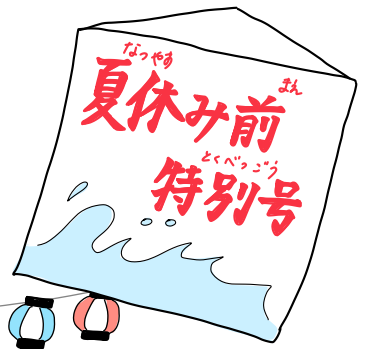




# ほげんだより

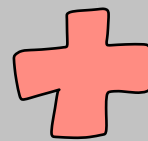
令和4年7月19日 新地町立福田小学校 文責：長尾



いよいよみんなが楽しみにしていた夏休みが始まりますね。今年は32日間の長期休みになります。みなさんは何を予定でしょうか？せっかくの長いお休み、いろんなことに挑戦して、たくさん経験を、大きく成長してほしいなと思います。2学期にみんなの夏の思い出話を聞くことを楽しみにしています。

## 夏休み前配付物について

- ・夏休み歯みがきカレンダー  
8月2日（月）に担任へ提出してください。
- ・ふくしまっこ  
ごはんコンテスト（自由参加）  
8月23日（火）までに担任へ提出してください。



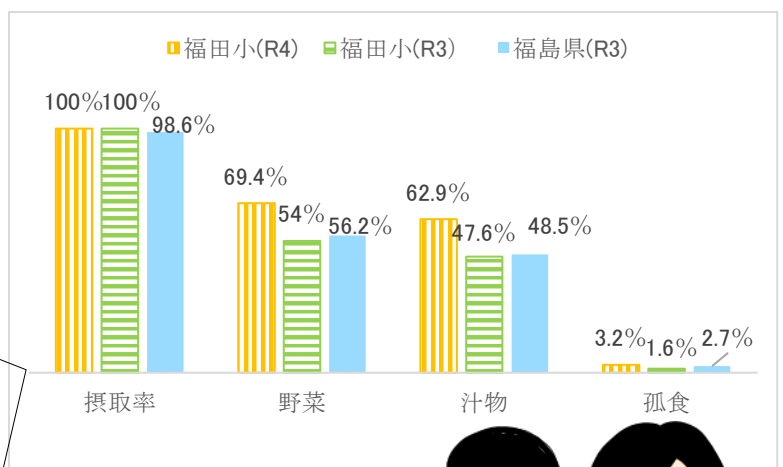
## 夏休み中の受診のおすすめ

健康診断の結果より、医療機関への受診をおすすめしたお子さんの中で、1学期に受診することができなかった場合には、夏休みを利用して受診・治療することをおすすめしています。2学期の生活だけでなく、場合によっては長期的な影響がある場合もありますので、お子さんの健康管理にご協力お願いいたします。

## 第1回「朝食について見直そう週間運動」ありがとうございました!

グラフは昨年度の福田小・福島県との比較になります。比較してみると、野菜や汁物の摂取が大幅に増加していることが分かります。お忙しい時間帯だとは思いますが、栄養バランスが考えられた朝食のおかげで、学校で子どもたちががんばる力になっています。

また、少しではありますが孤食（給食以外のごはんの時間を1人で食べている）の割合が増えています。まだ学校では黙食が実施されている中で、家族と楽しくおいしくごはんを食べる時間は、とても貴重なものになっています。ご家庭の都合もあるとは思いますが、ぜひ家族で食事をする時間を少しでも増やしていただけますと幸いです。



# なつやすみもけんこうに!

**な** おしておこう  
ちょうし くあい  
調子や具合の  
よくないところ



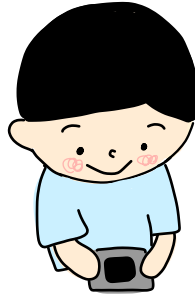
むし歯などは、  
この休みを使っ  
てちりょうをす  
ませよう。

**つ** めたいもの  
ばかり  
食べてない?



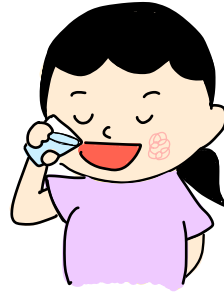
からだ なか ひ  
体の中が冷えすぎ  
てしまいます。バ  
ランスよく栄養を  
とろう!

**や** りすぎ注意!  
ちゅうい  
ゲームやネットは  
ルールを守ろう。



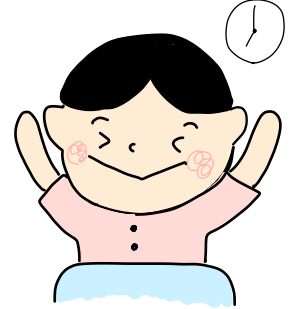
すいみん不足や  
うんどう不足に  
ならないように  
しよう!

**す** いぶんを  
こまめにとって  
なっちゅうしょうよぼう  
熱中症予防!



あせ  
汗をいっぱいか  
いたときは塩分  
もいっしょにと  
ろう。

**み** ださない  
せいかつ  
生活リズムは  
いつもどおりで



あさ  
朝おきる時間が  
いつもより2時間  
ズレないようにし  
よう。

## 8月の行事



保健関係は  
-をいいます。

月	火	水	木	金
1	2	3	4 栄養の日	5
8 歯ブラシ交換デー	夏休み			12
15 終戦記念日	16	17	~18 8/21まで	19 食育の日
21(日) 親子奉仕作業 かんらん祭	22(月) 始業式	23 身体計測(3~6年生)	24 歯ブラシの日 身体計測(1~2年生)	25
29	30	31 野菜の日		26 甲状腺検査 (5~6年生希望者)

## 熱中症×感染症 対策も 忘れずに!

- 屋外ではマスクを外そう。  
(人と会話の距離に注意しよう。)
- 屋内でマスクをするときは、温度や湿度を調整したり、水分補給を徹底したりするようにしよう。



(熱中症予防のための情報・資料サイト: 厚生労働省)

2学期元気に会いましょう😊