



# 保健だよ！



12月 保健のめあて かせを予防しよう



## 冬休みを元気にすごしましょう

ちょっとした心構えで…

- 1 うがい 1回20秒を2回
- 2 手洗い 30秒以上
- 3 気温にあった服装をします。
- 4 栄養 食材を工夫して体をぽかぽかに。  
12月の給食献立で食材をチェックしました。  
一番多く使われているのはにんじん、2位は玉ねぎ3位はしょうがとネギでした。  
体が温まる食材とビタミンACが多く含まれる食品が多かったです。また、50種類以上の食材が使われています。

お話の後、からだが温まる食材をつかった簡単料理の紹介をしました。

冬休みにチャレンジできたらいいですね。



## インフルエンザの出席停止について

今冬はまだ流行にはなってはいないようです。冬休みは人混みに入る機会が多いので注意して行動しましょう。インフルエンザによる出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」となっています。

給食の栄養士の先生に感謝です。



例えば、発症後2日後に解熱した場合



例えば、発症後4日目に解熱した場合



## 2学期 欠席なしは…

**山野邊拓海くん 1人でした。**1日だけの欠席は、岡崎錬人くん、安島朱音さん、佐藤祐斗くんです。3学期は、寒いですが、登校日が少ないので、がんばって登校しましょう。

## 食後の歯みがきで規則正しい生活習慣

12月2日から15日までの歯みがきカレンダーで歯みがきを記録してもらいました。皆さん、大変よく頑張りました。記録ができることで励みにもなるようです。冬休みも歯みがきカレンダーで歯みがきを記録して、規則正しい生活を心がけましょう。おうちの人からのチェックは、できるときにお願いします。なお、歯科医院受診が最後まで終了していない人は、受診してください。歯肉炎も病気です。治療と予防をお願いします。