



スマイルだより

2017・5 保健給食部

新学期が始まり1ヶ月半が過ぎました。先週末の運動会では、みな元気に参加する姿が見られました。この時期は新入生だけではなく、多くの子どもたちに今までの緊張や疲れが出やすい時期でもあります。規則正しい生活を心がけ、少しでも疲れを感じたら早めに休むようにしましょう。

5月【 衛生に気をつけよう 】

1) からだの清潔を保とう

①ハンカチのチェック

- ・ハンカチを毎日自分できれいなものにとりかえよう
- ・汗をかく時期は**手拭き用と汗ふき用**2枚のハンカチを持ってこよう

②歯ブラシを洗おう

- ・歯ブラシを使ったら歯ブラシはよく洗って乾かさう

③体をきれいに洗おう

- ・体は汗で汚れます お風呂に入って清潔にしよう
- ・**耳の裏、わきの下、足の指の間**などよく洗おう

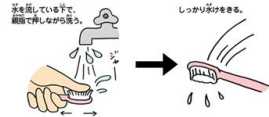
ハンカチは毎日自分でとりかえよ



体をきれいに洗おう



歯ブラシを洗おう



2) 食べ物の衛生に気をつけよう

- ・梅雨になるとジメジメして食べ物が傷みやすくなります
- ・食べ物にカビが生えたりしますが知っていますか？
- ・食べ物は冷蔵庫に入れたり、早めに食べたりして衛生に気をつけよう
- ・お店で売っている食品には「消費期限」や「賞味期限」があります 読み方を練習しよう
- ・買い物のときや保存していたものを食べる時などは確認しよう
- ・開封したら早めに食べることが大切です

しょうひきげん 消費期限

- きちんと保存したときに食べても安全な期限
- お弁当や洋生菓子、肉、魚など
- 期限を過ぎたら食べないように

しょうみきげん 賞味期限

- きちんと保存したときにおいしく食べられる期限
- 缶詰・トルト食品・牛乳・ハム・スナック菓子など
- 期限を過ぎてもすぐ食べられないことはない
- ただし、開封したらすぐに食べること

～スマイルの時間の子もたちの様子～

- ・着替えの際に、ハンカチをポケットから入れ替えることをつい忘れてしまうようでした。再度確認しました。
- ・お風呂で体を洗う時、耳やわきの下、足の指の間などもしっかりと洗うようお話ししました。
- ・賞味期限、消費期限という言葉を知っていた生徒もたくさんいました。
- ・いろいろな食品で読む練習をし、期限の確認ができるようになりました。お家でも買い物や、食べる時などお子さんと一緒に、意識して確認していただけるとありがたいです。



歯ブラシを洗ったらよく乾かしましょう。



ハンカチを持ってありますか！



消費期限・賞味期限どっちかな？

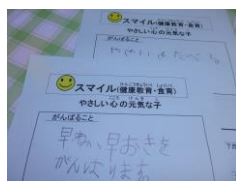


おにぎりは今日中に食べない！

スマイルカード「がんばること」を目標に過ごそう

スマイルの頑張る目標を、お家の方とお子様で話し合い決めてもらいました。

- ・早寝早起きをする
- ・歯みがきをしっかりする
- ・よくかんで食べる など・・・



それぞれの目標がしっかりと書かれていました。お子様と健康について話すよい機会になったのではないのでしょうか。一人ひとり、決めた目標に向かって、一年間がんばっていきましょう。ご協力ありがとうございました。

保健室より



4月から健康診断を行っています。保護者の皆様には何かとご協力いただきありがとうございます。

健康診断の結果、専門機関での検査や治療が必要と思われるお子さんには「受診のお知らせ」をお渡ししています。お知らせをもらった場合は、早めに受診をしてください。なお、学校で行われている健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものでもあります。そのため、病院で詳しく診てもらった結果、「異常なし」と診断されることもあります。その点もあわせてご理解ください。