



# スマイルだより

2017・9 保健給食部

長い夏休みも終わり、大塚にみなさんの元気な声が戻ってきました。  
休み明けは体調がすぐれないという人もみられます。それは、休み中の生活習慣の乱れが原因でもあるようです。  
食事・排便・すいみん等、生活リズムに気をつけて、規則正しい生活を心がけましょう。

## 9月【自分のからだを大切にしよう ～防災・救急について考えよう～】

### 【1】「防災の日」「救急の日」を知ろう

- ・9/1「防災の日」
- ・9/9「救急の日」
- ・日頃から災害や突然のけがへの備えをしよう。



### 【2】自分でできる手当てがあります

- ・突然のけがの手当てを勉強しよう。
- ・保健室に来る前に自分でできる手当てがあります。覚えておこう。 【健康教育 2016・9 参考】



### 【3】非常食、ラップをお皿にして食べてみよう

- ・地震や大雨などで電気や水が止まってしまうと、いつものように料理できなくなります。非常食を用意しておこう。
- ・ラップをお皿やしゃもじ代わりに使って、非常食のご飯を食べてみよう。
- ・災害時、水は貴重です。ラップを使うとお皿や箸を洗う必要もなく、また、衛生的に食べられます。
- ・この機会に家庭の防災グッズを点検しよう



### ～スマイルの時間の生徒たちの様子～

- \*9月1日の引き渡し訓練後だったので、生徒たちもより興味深く話を聞いていました。
- \*鼻血の手当てはよく知っていました。中・高等部では自分でできる範囲で手当てができるように今後も指導していきたいと思います。
- \*ラップをお皿代わりにして、食事をしたことのある人はわずかでした。おにぎりとしては食べたことがあるようです。ラップを切り取ることが難しい生徒もいました。
- \*食事においても、いろいろな場面でその都度対応できるように、体験学習をしていきたいと思います。
- \*家庭でも防災グッズの準備をするように話をしましたのでこの機会に家庭でもぜひ揃えてみてください。

### 9月1日 引き渡し訓練がありました

当日は、大地震を想定した避難訓練と子どもたちの安全の確保を行い、その後、家庭と協力・連携した引き渡し訓練を実施しました。



新学期初日でしたが、スムーズに行うことができました。ご協力ありがとうございました。

## 食べていますか？



今学期も 9/5 から給食が始まりました。夏休みを終えた子ども達の体にも、成長がみられました。さて、学校給食は1食分の栄養が計算された献立になっています。給食でとる栄養量は一日の約1/3に設定されており、成長期に必要なたんぱく質やカルシウムは1/2がとれるようになっています。献立予定表で毎日給食を確認し、朝食・夕食と合わせて栄養のバランスを考えられるといいですね。今学期もよろしくお願ひします。

## 元気ですか？

今月も発育測定を行いました。夏休みを過ごした子ども達は、身長も体重もぐんと伸び、成長してきています。ところで、そんな成長期のお子様は、サイズのあった靴を履いていますか？大き過ぎたり、また小さ過ぎたりといったサイズの合わない靴を履いていると、転んでけがをしやすくなったり、歩き方や姿勢にも影響が出たりします。この機会に下履き、上履きともに、今一度点検をお願いします。

