

保健室より

11月9日は換気の日～換気のポイント～

養護教諭 三瓶 璃奈

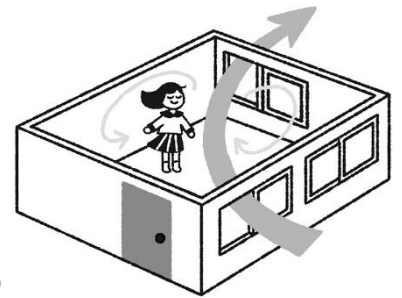
朝晩に限らず、肌寒いと感じる日が多くなりました。寒くなると、インフルエンザや胃腸炎など、「感染症」が広がりやすくなります。感染症予防のポイントの一つとして、部屋の換気があります。寒いとどうしても扉や窓を閉めて生活したくなりますが、部屋を閉め切ったままにすると菌やウイルスが増えやすくなります。時間を決めて窓を開けたり、換気扇等を使用したりして空気を入れ換え、定期的に新鮮な空気を部屋に入れることが大切です。換気ポイントは2箇所、2方向、対角線上です。2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れ換えることができます。

～保護者の方へお願い～

①ご家庭でアタマジラミが発生した場合には、学校へお知らせください。

②感染症の罹患者が増えています。朝の健康観察をお願いいたします。

- | | |
|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 朝、スッキリ起きられず、だるそうにしている | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> 顔色が悪い（顔色が青白い、または赤っぽい） | <input type="checkbox"/> 発熱（熱っぽい） |
| <input type="checkbox"/> 声に元気がない | |



お子さんの体調面で、いつもと違う様子や気になることがありましたら、必ず検温をしてください。体調が悪い場合には無理をさせず登校を控えていただき、受診していただきますよう、ご理解とご協力の程よろしく願いいたします。

給食室より

◎栄養士のひとりごと ～和食の日・年間給食回数～

栄養士 深沢 啓介

11月24日は「和食の日」です。日本には豊かな自然があり、各地域で多様な食材が用いられています。一汁三菜を基本とした栄養バランスの良い食事で季節感などを表現し、年中行事とも深く関わっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。給食では11月25日に「和食のメニューと緑茶」を提供予定です。



いいにほんしょく
11月24日は
「和食の日」

保護者の方から「給食では栄養士の先生がバランスのとれたおいしい献立を立ててくれているから安心しています。」などのお声をいただくことがあります。栄養士としては大変うれしい言葉なのですが、給食では年間の食事の1/3をカバーできません。実際は1年間に給食は192回しか食べないので、年間食事数(1日3食計算)の17%にしかなりません。残りの83%は各ご家庭で食べていることになります。これからもバランスの取れたおいしい給食づくりをモットーに頑張っていきますが、ご家庭でのバランスの取れた食事づくりもよろしく願いいたします。11月より、6年生の家庭科「6年生がプロデュース！ みんなが喜んで食べる給食の献立を考えよう」の学習を栄養士も一緒に参加しながら進めてまいります。3学期の給食で6年生プロデュースの給食を提供予定です。ご期待ください。

