



港区立芝小学校
校長 川原 哲郎
養護教諭 村上 咲
令和4年11月30日

長かった2学期もあっという間に残すところあと4週間となりました。音楽会をはじめ、色々な行事が盛りだくさんだった2学期です。疲れがたまると、体調を崩しやすくなるだけでなく、イライラしたり、授業に集中できなくなったりします。十分な睡眠と規則正しい生活を心掛けて元気に2学期を終えられるようにしましょう。

今月の保健目標

こまめに換気をしよう。



寒い冬の換気のポイント

- 部屋を暖めてから
- 短い時間の換気を、短い間隔で
- ドアと窓を開けて空気の流れを作る

重要なお知らせ

食物アレルギー調査票の提出をお願いします

対象：1年生から5年生の全校児童

港区立の小中学校では食物アレルギーの対応について医師の指示のもと対応を行うこととなっております。次年度に向けて、適切なアレルギー対応を実施するために食物アレルギー調査票を配布いたしますので、御記入の上、御提出をお願いいたします。

【記入上の注意事項】

食物アレルギーがあるお子様の中で医師の指示の上、学校での対応を希望されない場合は、調査票裏面の対応不要書に必要事項を御記入の上、御提出ください。

調査票配布日：12月 8日（木）

提出締切：12月15日（木）

～ 健康な体は食事から！色々なものをバランスよく食べよう ～

体は、自分が食べたものから作られています。旬の食材や、冬に積極的にとりたい栄養をしっかり摂取して、寒さや風邪に負けない丈夫な体を作りましょう。

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を強くする働きがあり、ウイルスが、のどや鼻から入ってくるのを予防する役割をしてくれます。



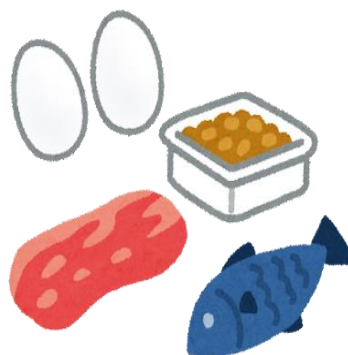
ビタミンC

体の免疫力を高める働きがあります。風邪や病気だけでなく、ストレスへの抵抗力を高めることにも効果的です。



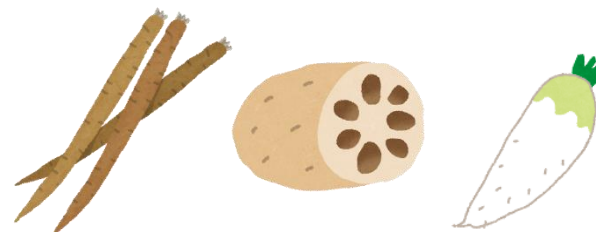
タンパク質

疲労回復や成長促進の作用があります。筋肉や肌、髪の毛、爪など体の多くはタンパク質から作られていて、丈夫な体を作るには欠かせない栄養です。



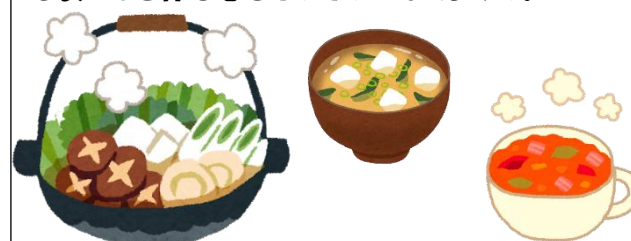
根菜類

冬に美味しくなる根菜類。お通じをよくしてくれる食物繊維やビタミンCが豊富に含まれています。



温かいもの

鍋や具だくさんのスープは1度に色々な食材を食べることができるのでおすすめです。温かいものを食べると体も心もポカポカになりますね。



1月の保健行事予定

1月12日 （木）	1～3年生 発育測定
1月13日 （金）	4～6年生 発育測定

げんき★クイズ

これ
なんだ？

ドレ○ファ○ランド

おお！

ヒント ○に入るのはミとソだよ



12月22日は
冬至です。ゆず
湯で温まるのも
良いですね♪