



ひだまり



日光市立鬼怒川小学校

保健だより 1月号

うがい・手洗いをしよう！

2018年、新しい年がスタートしました。今年のお正月は穏やかな天気恵まれ、あちこちできれいな初日の出が見られたようです。寒くても初詣に出かけた御家庭も多かったのではないのでしょうか。

今年は「戌（いぬ）年」です。戌年の戌の字には「新しい命を守る」という意味があり、安産のお守りでも知られています。戌年生まれの性格は、正義感が強くて何事にも熱心とされています。また、犬は元気に駆け回るので、縁起物の犬の置物は玄関に置くと、よい運が入ってきてもすぐに出て行ってしまいますので、茶の間など人が集まるところに置くとよいそうです。今年一年、健康に気をつけて、元気に駆け回れる年にしたいですね。



1月のつぶやき



「あっ、給食だ！懐かしい！」
「鳥の唐揚げレモンソースはリクエスト献立の定番だったよね。」
「あと、きなこ揚げパン！」
「俺は味噌カツがよかったな・・・。」

普段別に暮らしている子どもたちが、お正月に久しぶりに帰ってきました。食卓にあと一品と思い「ほうれん草の磯あえ」を出した時の会話です。子供たちもすでに成人し給食を離れて何年も経ちますが、未だに学校で食べた給食を覚えているようで、暫く給食の話に花を咲かせていました。私も日光市に異動した時、給食のおいしさにびっくりしました。どのメニューも具材が豊富で、筑前煮などはなかなか家では作れない料理です。

核家族が増え大勢で食事をする機会が減っている今、給食はとても貴重な存在です。6年生が鬼怒川小で給食を食べられるのも残り僅かになってしまいました。今まで作ってくれた方に感謝して、たくさんの思い出を語りながら、みんなで楽しく食べたいものです。食事をおいしく、楽しく食べることができる人は、心も体も健康なのだと思います。





寒くても元気です・・・。



始業式当日は、気温も低く校庭も前日の雨でぬかるんでいましたが、子供たちは何のその！ 休み時間になると、元気に外で遊ぶ姿がありました。遊んでいるときは暑くても、すぐに体が冷えてしまうのがこの季節。暑いときには

はすぐ脱げるような上着や、寒いときにさっと出せる手袋やマフラーの携帯を御願いたします。そして、冬休みの生活のリズムから、学校生活のリズムに上手に切り替えましょう。



○朝は寒くても早起きして、朝ご飯を食べましょう。



○朝ご飯の後は歯みがきしてトイレに行きましょう。



○テレビやゲームの時間を決め、夜は早く寝ましょう。

かぜやインフルエンザに注意しましょう！



本校でも二学期の終業式の頃からインフルエンザにかかる子が出始めました。冬休みの間にかかった子もいるようです。今はインフルエンザ B 型が多いようですが、A 型にかかっている子もいます。予防にはなんと言ってもうがい・手洗いが基本です。



○指と指の間、手の甲、手首をよく洗うのがポイントです。



1 おねがいのポーズ



2 カメのポーズ



3 お山のポーズ



4 おおかみのポーズ



5 バイクのポーズ



6 つかまえた！のポーズ

※インフルエンザは出席停止となります。発症したあと5日を経過し、かつ解熱後2日が出席停止の期間です。登校には医師の証明書が必要になります。病院においてある用紙で大丈夫です。かかった場合は学校まで連絡をお願いいたします。