

# ひだまり

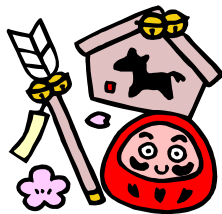


日光市立大室小学校

保健だより 1月号

## かぜの予防を しよう！

2014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にも恵まれ、あちこちできれいな初日の出が見られたようですが、みなさんはどんなお正月をお過ごしでしたか？今年は何年。馬は、「物事がうまくいく」「幸運が駆け込んでくる」等縁起がよい動物と言われている。また産まれて3時間もしないうちに駆けることができることから「立ち上がりの早さ」にも例えられています。3学期はあっという間に過ぎてしまいます。干支の馬のように立ち上がりを早くして、今年一年健康で、そして物事がうまくいくように頑張りたいものですね。



## 1月のつぶやき

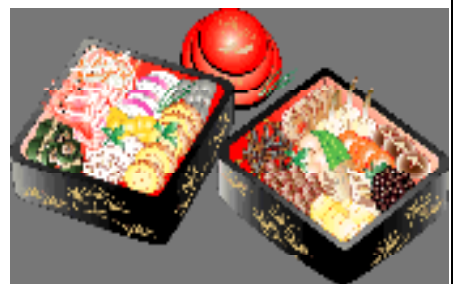
黒豆・・・まめ（健康）に働けますように  
昆布・・・喜びがたくさんありますように  
橙（だいだい）・・・代々の子孫繁栄  
栗きんとん・・・黄金（お金）

一年の幸福をお祈りして、家族そろっていただくおせち料理には、たくさんの意味が込められています。私も子どもの頃は、母親からよくこの語呂合わせを聞

かされました。また、このおせち料理は、山の幸・海の幸・野菜がバランスよく入っていて健康食でもありますよね。今は自分が子どもにおせちを作る番ですが、全部をしっかりと作れなくても、この「いわれ」だけは伝えたいと思っています。そして何より、このおせち料理は、年の初めに「家族みんなで食べる」ことに一番の意味があるのではないかと思います。

学校が始まり、また忙しい毎日になりましたが、早寝・早起きのリズムを作って、朝ごはんをしっかり食べて元気に一日のスタートがきれるような毎日になりたいものですね。

私も頑張ろうと思います。



## 先手必勝！予防が決めて！



○インフルエンザや感染性胃腸炎の流行が心配されるこの時期、14日から水筒持参でのうがいを始めました。日光市でも本校でも目立った流行は今のところまだ耳にしていませんが、油断は禁物です。



○正しいうがいの仕方を覚えて効果的にうがいができるとよいと思います。家族みんなでうがい・手洗いの習慣化ができるように、ご家庭のご協力をよろしくお願いいたします。

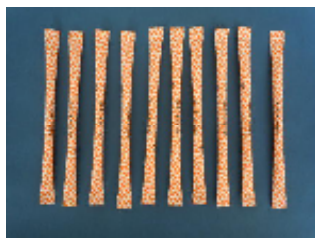
## 感染性胃腸炎（ノロウイルス、ロタウイルス等）にご用心！！

感染性胃腸炎の流行が前月の4倍を超えたと県の発表がありました。本校でも大きな流行はないものの、嘔吐や下痢で欠席したり早退したりする児童が増えています。

感染性胃腸炎は、食物・嘔吐物・糞便からが主な感染ルートです。「食物の加熱」「まな板・包丁の消毒」「うがい・手洗いの徹底」について注意をお願いいたします。

また、下痢や嘔吐があるときは早めに受診し医師の診断を受けますよう、併せてお願いいたします。

どれくらい入っているのかな？



ジュース等に含まれる糖分の量について、糖度計を使って健康委員会で調べてみました。何気なく飲んでいる飲み物の中にはたくさんの糖分が含まれている、という説

明を聞いてクラスみんなはびっくりしていました。

運動した時によく飲んでいる500mlのスポーツ飲料にも約30gの糖分が含まれていました。これはスティックシュガー(3g)にすると約10本分になります。500mlのコーラでは約50gという結果でした。

ジュースを飲むときには、こんなことも考えて飲みたいものですね。

