

# にこにこ ぽけん通信

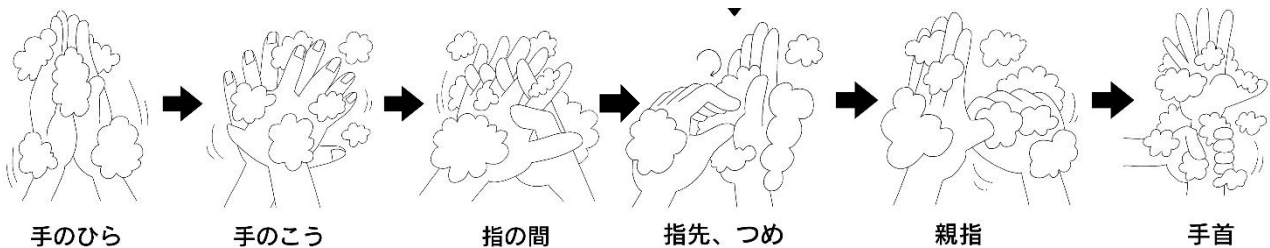
熊本市立画図小学校  
保健室  
令和2年3月9日

3月2日から学校がお休みになり、家で過ごす時間が長くなりました。とつぜん、みなさんに会えなくなったため、とても悲しい気持ちです。元気に過ごしていますか？

今回の長いお休みは、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のためです。今、どのようなことをしたらよいか、一人ひとり考え、行動することが大切です。まずは、健康管理に気をつけ、学校が始まった時に元気に登校できる状態を作ることが必要です。

## 休業中の健康面での注意点

\*せっけん手洗い、うがいをしっかりとする。手洗いは、30秒以上します。



\*学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。特に、朝起きる時間とねる時間は、学校の日とできるだけ変わらないように心がけましょう。



\*1日3食、食べましょう。また、食べた後はていねいに歯をみがきましょう。口の中をせいけつに保つことは、様々な感染症の予防になります。



\*適度な運動もしましょう。なわとびや散歩、ジョギング、ストレッチなどおすすめです。



\*ゲームやスマホの使い方や時間を守りましょう。長い時間使うことで、トラブルに巻き込まれる可能性も高くなります。



\*家のお手伝いをしましょう。家族の一員としてできることは、積極的にするといいですね。また適度に体を動かすので、ストレスを減らすことにもつながります。



## 卒業おめでとうございます

6年間で心も体も大きく成長しましたね。これからも、心と体を大切にしてください。いつまでも、みなさんのことを応援しています。

## 薬物乱用防止教室について

### 6年生を対象に、薬物乱用防止教室を行いました。

学校薬剤師の守山町子先生にご講話いただきました。

薬物乱用の恐ろしさや実態を知り、自分だけではなく、大切な家族や友達など周りの人にも影響を与えてしまうことがわかりました。誘いにのらず、断る勇気を持つことを学ぶよい機会になったと思います。

熊本県でも起きている事件や事故、覚せい剤は身近にあるものに似た形で売られていることなど他人ごとではなく自分のこととしてとらえ、学ぶことができました。

### ～6年生の感想を一部紹介します。～

- ・薬物乱用は、一度でもやめられなくなるので、誘われた時は、絶対に断りたいです。
- ・薬物乱用は、自分以外の周りの人にも迷惑をかけてしまう恐れがあるので、絶対にしてはいけないと思いました。
- ・一度破かいされた脳は、二度と元にはもどらないことがわかりました。
- ・薬物に頼らず、強い自分でいたいです。
- ・お腹にいる赤ちゃんにも影響することがわかりました。

## 5年生学校保健委員会「栄養バッチリ朝ごはんについて考えよう」について

5年生を対象に、いつもの朝ごはんを振り返り、朝ごはんの大切さについて学びました。

タブレットを使って、おすすめ朝ごはんメニューも考えました。

また、給食委員会・保健委員会で、朝ごはんについて取り組んできたことを紹介しました。手軽に作れるみそ丸の紹介や栄養バランスについて、朝ごはんの役割と働きについて発表しました。

黄 エネルギーになる

※熱や力になる

ごはんやパンなど

のう  
脳のうのスイッチ

のう  
脳のうのエネルギーになる

赤 体をつくる

※筋肉、骨、歯、血など

にく さかな たまご とうふ  
肉・魚・卵・豆腐など

からだ  
体からだのスイッチ

たいおん  
体温たいおんを上げる

緑 体の調子を整える

※病気にかかりにくくするなど

やさい  
野菜やくだもの・きのこなど

おなかおなかのスイッチ

ちょう  
腸ちょうをしげきする

### おすすめ朝ごはんの紹介～食べてみたい朝ごはんがたくさんありました。一つ紹介します。

ごはん、納豆、ウィンナー、さけの塩焼き、ブロッコリー・トマト、えのき・あげ・豆腐のみそ汁、ヨーグルトです。みなさんいかがでしょうか。

### ～給食の廣田先生より～

画図小の朝食の摂取率は、97%でとてもいいです。パンだけやごはんだけではなく、3つのグループの栄養をとることが大切です。自分でも用意ができるように、冷蔵庫から取り出して、すぐ食べられるものを普段から準備しておくとう安心です。また、工夫して汁物にいくつかの具を入れるなど、一品でも使う食品の数を増やしましょう。良い習慣は、宝です。栄養バランスを意識した朝食を食べる習慣をつくりましょう。