

ほけんだより



鬼石中学校

保健室

No.12

R8.1.19



お正月にもらうお年玉。昔はおもちでした。

しかもただのおもちではなく、「魂^{たましい}」を象徴するものでした。

年の初め、その年の神様「歳神様^{としがみさま}」から新しい魂^{たましい}を分けてもらう、と考えられていました。その魂^{たましい}が宿ったおもちを「歳魂^{としだま}」と呼びそれを分けたものが「御歳魂^{おとしだま}」とされていたのだそうです。

皆さんも新年を気分新たに、体調に気をつけながら、残り少ない今の学年での日々を楽しく過ごしましょう。

1月の保健給食目標

☆カゼを予防しよう

☆感謝して食べよう



口腔の清潔を保って「健康寿命」を伸ばそう！

【親子でカラーテスト 感想 生徒・ご家族（一部抜粋）】

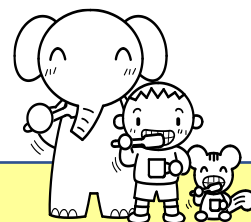
□磨き残しがあるのは仕方ないので定期的に歯医者に行って定期健診を受けることにしている。

□子どもと一緒に改めて歯の大切さを確認することができた。これからも親子で気を付けたい。

□歯の根元を意識したら、今回は赤くならなかった。

□フロスを忘れないよう頑張りたい。

□磨くクセを改めて考えながら、歯ブラシの先の当たる位置を確認したい。



冬休み中の親子カラーテストではお世話になりました。

健康寿命を延ばすためにも、感染症予防のためにも口腔を清潔に保つことは大切です。親子カラーテストを通して、家族で口腔の健康を意識する機会になってもらえたらうれしいです。引き続き、群馬県及び藤岡市の歯科口腔健康の推進に関する条例をもとに、歯科教育に力を入れていきます。



16日は、防災給食の日でした！
いざという時は、
まず『自分を守る行動』を！



災害のとき 自分にできること

1月17日は「防災とボランティアの日」。災害から命を守るための行動や、助け合う心を思い出す大切な日です。



被災直後

地震など、災害はいつ起こるかわかりません。そんなとき、みなさんにもできることがあります。地震のときは頭を守るなど、大切なのは「自分の身を守ること」です。

この機会に、いざというときに自分にできることをシミュレーションしたり、家族と相談したりしましょう。

避難後

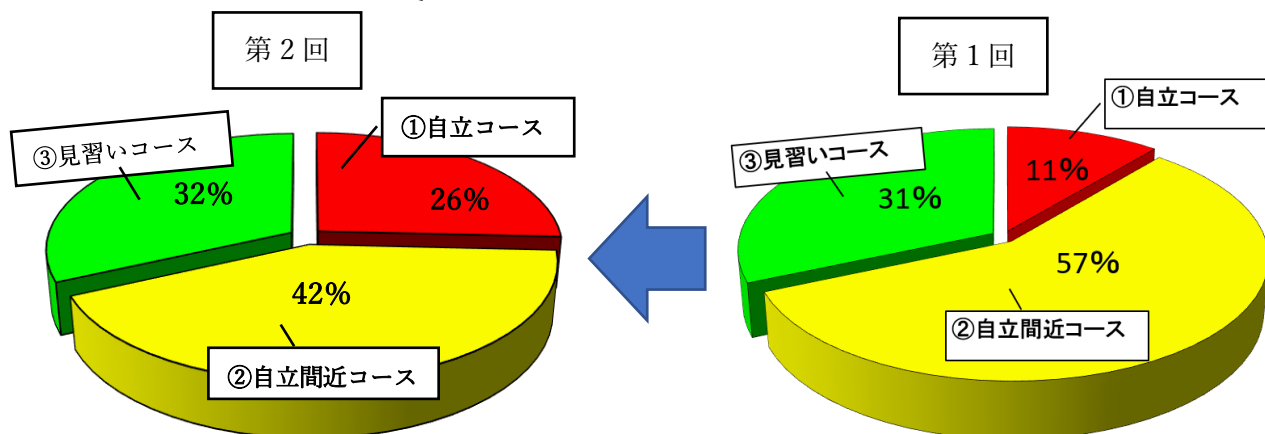
避難所で、安全が確保でき、自分の心にも体にも余裕があるときは、周りを見回してみましょう。

- 小さな子と遊ぶ
 - 掃除や整理整頓など
 - 物資などを運ぶ
- できることがあるかも。



第2回 自分で作る弁当の日 お世話になりました。

- ①. 自立コース
弁当作りすべてを自分で行う。事前に作り方を教えてもらうのはOK！
- ②. 自立間近コース
基本的には自分で作るけれど、お家の人に手伝ってもらうこともある。
- ③. 見習いコース
お家の人に作ってもらうものもあるけれど、自分でも何か1品は作る。



第2回は、感染症対策に配慮しながら、全校での会食を行いました。班の3年生を中心に、自分でがんばったことを発表し、そのあと担当の教員も交えて一緒に食べました。

頑張ったことや工夫したこと

- ☆肉だけでなく野菜を入れてバランスを意識した。
- ☆卵焼きを作るのに工夫を教えてもらって作れた。
- ☆朝は忙しいので夜になるべく作り置きしておいた。
頑張ったことは味付け。
- ☆朝することを最小限にするために前日の夜にほとんど準備するなど工夫した。
- ☆彩りを意識して詰めたり、食材を選んだりできた。
- ☆唐揚げを母と一緒に作った。
- ☆解凍した。
- ☆初めて、最初から最後まで作ったり片付けたりできた。

他の学年と一緒に食べた感想

- みんな個性豊かなお弁当でいいなと思った。
お弁当にそれね！と新しい発見もできた。
- 他学年のみんなと食べると会話が楽しく、美味しく感じた。
- 他の学年の人とあまり関わる機会がないから、楽しかった。
- いつもよりお腹が満たされた気がした。
- 先輩の弁当すごかった！
- いろいろな弁当を見れた。
- みんなの弁当を見て勉強になった。
- 美味しかった。次は冷食じゃなくて自分で作る？



冬の寒さのためか、「寝坊をした！」という感想もありましたが、自立コースは11%から26%と2倍以上増えていました！素晴らしいです！冷食を利用したり、解凍することを頑張ったり、母と一緒に作ったり、それぞれ自分でできる範囲で自分でつくる弁当が目標です。満足そうに、おいしそうに食べている姿がとても印象的でした。全校での交流も良かったですね。「食べることは生きること！」これからも食を大切にして欲しいと思います。ご家庭でのご協力に感謝します。