

# ほけんだより 冬休み号

令和5年12月21日 桜町小学校 保健室

- 今年も残すところあとわずかです。冬休みには、クリスマスやお正月など、イベントがたくさんありますが、この時期はついだらだらしてしまったり、食べすぎたりしてしまいがちです。冬休みの間も規則正しい生活で過ごせるように、『にこにこカード(生活習慣カード)』を活用しましょう。

感染症には十分気をつけ、体調管理をしっかりして元気に冬休みをすごしてください。

## 冬休みもけんこうに過ごそう!

**ふ**きそくな  
せいかつ  
生活リズムに  
ならないように!



**か**らがたい  
かんがい  
だんせす  
やす  
お休み中も  
おぼろ  
かせ予防を



**や**りすぎ、  
み  
見すぎに注意!  
ゲームやテレビ



**み**がこう!  
は  
歯1本1本を  
ていねいに



**す**ききらい  
えいよう  
なくして栄養  
バランスよく



### 保健室から冬休みの宿題です!!

#### ①歯みがきカレンダー

冬休み中も、1日3回しっかり歯みがきができるように、歯みがきカレンダーをつけましょう。



#### ②にこにこカード

冬休み中も規則正しい生活で過ごせるように心がけましょう。

1日の終わりに、保護者の方がチェックしてあげてください。

新学期に良いスタートが出来るように、親子で取り組んでください。



~ご家庭での取り組みをよろしくお祈いします~

## 様々な感染症が報告されています

保健だより12月号でもお知らせしましたが、11月後半から様々な感染症の報告があります。短期間に同じ感染症にかかったという報告も多数あります。

### 11・12月の感染症報告

溶連菌の感染報告が例年になく多かったです。

病名	11月	12月 ※20日現在
インフルエンザA型	20人	22人
溶連菌感染症	13人	13人
アデノウイルス(咽頭結膜熱(プール熱))	3人	1人
アデノウイルス(流行性角結膜炎(はやり目))	1人	0人
ウイルス性胃腸炎	1人	0人

### 基本的な感染対策を継続しましょう

- 1日3食バランスの良い食事をとり、十分な睡眠時間をとって健康管理に努めましょう。
  - こまめに手を洗い、適切な換気と、保湿(湿度)を保ちましょう。
  - 必要に応じてマスクを着用しましょう。
  - 体調不良の場合は、外出は控えて**早めに医療機関を受診しましょう。**
- 年末年始は休診の医療機関が多くなります。心配な症状があるときには、自己判断せずに早めに医療機関を受診しましょう。



## 簡単みそ玉で、朝ごはんに1杯のみそ汁を!!

鳩ヶ谷中学校区学校保健委員会で、みそ玉を使ったみそ汁づくりをしました。参加者の皆さんに大変好評だったので、本号でも紹介します。

### ○朝食に『みそ汁』なぜよいの?

- ・ 体温が上がりが免疫力も上がる。腸を元気にし、体の調子を整える。
- ・ 具をたくさん入れることで、栄養バランスがよくなる。

### ○『みそ玉』とは? ※ニチレイHP参照

みそ玉で作ったみそ汁は、簡単に作れておいしかったです!

手作りのインスタントみそ汁のこと。作り方は、右記の材料を1食分ずつ丸めてラップで包むだけ。冷凍保存も可能。食べる時にお湯をかけるだけで、簡単にみそ汁の出来上がり!! 具材は、乾燥わかめや乾燥ねぎを使うと更に簡単に作れます。冬休みに親子で作ってみたいかがでしょうか。

- 材料(1食分) ※ニチレイHPより抜粋
- ・ みそ…小さじ2
  - ・ かつお節…小さじ1
  - ・ 長ねぎ(刻む)…2cm分
  - ・ とろろ昆布…適量
  - ・ 梅干し(種を取り除きたく)…1/3~1/2個

2学期も、学校保健活動にご協力いただきありがとうございました。来年もよろしくお祈いします。