

# ほけんだより

令和2年12月18日 No.13 平松美智瑠 発行



2学期も残すところあと1週間。早いものですね。

コロナで色々なことが変更になったり、行事がなくなったりしましたが、その中でもみなさんが大きな事故や病気などがなく、元気に過ごせたことはとてもうれしいことでした。

今年やり残していることはありませんか？気持ちよく冬休みを迎えるためにも、心残りがあれば、早めにやり切ってしまいましょうね！！

## 手洗いの年 締めくくるのは やっぱり…

今年「手洗いの1年」と言ってもいいくらい、手洗いを耳にし、意識し、実践した年だったと思います。

コロナウイルスだけでなく、手洗いは感染症対策の基本。石けんでいねいに洗えば、手についているウイルスの感染力が、ぐーんと下がります。

これだけ意識して手洗いをしたみなさんは、もう「手洗いのプロ」。今年だけでなく、コロナウイルスが終息した後も、手洗いを日々の習慣として続けてください。

そして、手洗いの年だった2020年の冬休みも、もちろん、最後まで気を抜くことなく、手洗いをしてくださいね。



### 手洗いのタイミングは…

外出後・トイレの後、食事の前・体育や部活動の後などの手洗いを続けていきましょう。

換気も同じです。温かい部屋の中へ冷たい空気を通すのはつらいですが、これも5分程度でよいので30分に1回は行うようにしましょう。部屋の対角線上の窓を開けての換気が効果的です。

### 保護者のみなさまへ ～健康の記録は2学期の懇談(23日～25日)でお渡しします～

例年1学期にお渡ししている健康の記録ですが、今年は健康診断が終わった2学期の懇談の際にお渡しできるよう準備をしております。今年度から、校区の小中学校で統一して、ファイル式に変更になっていますので、ご了承ください。過去の冊子はビニールファイルの中に入れております。健康の記録は、押印の後3学期の始業式に提出をお願いします。

## 給食と運動の話

先日、リクエスト給食アンケートを行いました。2月には吉舎中学校でリクエストがあったものの中から献立を立ててくださるそうです。楽しみです！

また食べたい給食には、人気のあるから揚げやカレーの他に、カレイの姿揚げ、まぜごはん、豚汁や胡麻和えなど、意外にも(!?)和食がたくさん上がっていました。肉より魚の方が油が少なく食べやすいと書いている人もいました。(鮭やさわらも人気でした)

みなさんが食べやすいようにと作ってくださっているからですね。苦手な食べ物もあるかもしれませんが、一口二口ずつからでもチャレンジしてみましょう。

さて、下には食べ物クイズを載せました。みなさんはすぐにわかりますか？



体を温める食べ物で寒さをやわらげることができますね！

体を温める食べ物は何ですか？

食べ物には体を温めるものと、冷やすものがあります。

この中で、体を温めるものはどれでしょう？



見分けのコツは…

土の中にできる

発酵している

色が濃い

にんじん しょうが しょうが  
 れんこん しょうが しょうが  
 レタス しょうが しょうが  
 トマト しょうが しょうが  
 みそ しょうが しょうが  
 ナス しょうが しょうが  
 しょうが しょうが しょうが  
 きゅうり しょうが しょうが  
 カボチャ しょうが しょうが  
 ねぎ しょうが しょうが  
 バナナ しょうが しょうが  
 ニラ しょうが しょうが  
 なつとう しょうが しょうが

コロナで減ってしまったのは…

1日の歩数が3,000歩未満の割合		
1月	コロナ影響前	15.4%
2月		14.9%
3月	自粛要請	18.4%
4月	緊急事態宣言下	27.3%
5月		29.5%
6月	緊急事態宣言解除後	21.9%
7月		24.4%

(健康アプリを使っている16,000人の歩数調査の結果)

コロナであまり外に出なくなり、1日の歩数も減ってしまったことがわかります。さらに、緊急事態宣言が解除されたあとも、運動する機会は増えていないようです。

この調査の対象は大人ですが、長い休校期間があったみなさんの中には、同じように運動不足になってしまった人も多いためです。

運動は、感染症に負けないからだを作ります。寒い冬も外に出て、からだを動かしましょう。