

ほけんだより

三次市立川地小学校 保健室
令和8年3月5日 No.8



今年度も残りわずかとなりました。6年生のカウントダウンの掲示を見るたびに、一日一日が大切な時間なのだと感じます。体も心も元気な状態で、今年度の締めくくりを迎えましょう。先日は、学校医の先生から、かぜやインフルエンザから身を守る方法についてアドバイスをいただきました。しっかり読んで、生活に生かしましょう。

かぜやインフルエンザから身を守ろう ~学校医の先生より~

- ★**こまめに手洗いとうがい**をしましょう。
- ★手洗いの後は、**きれいなハンカチ**でふきましょう。
- ★**規則正しい生活**をしましょう。
- ★**咳やくしゃみ**がでるときは、**咳エチケット**をしましょう。



① マスクをつける



鼻からあごまでおおって、すきまがないようにしよう。

② ティッシュやハンカチで口と鼻をおおう



使ったティッシュは、すぐにごみ箱に捨てよう。

③ 上着の内側や服の袖でおおう



手でおさえると、ウイルスが手について広がってしまうよ。

なぜ咳エチケットが大切なの？

咳やくしゃみをする時、目に見えないウイルスが飛んで、周りの人にうつることがあります。掲示板のひもを伸ばすと、ウイルスが遠くまで飛ぶことがよく分かるので、まだ試していない人は試してみてくださいね。



咳は3メートル
くしゃみは5メートル

スクールランチパーフェクト大作戦！記録更新中！

2月4日から「スクールランチパーフェクト大作戦」を実施しています。保健給食委員会では、川地小の残食が多いことに課題を持ち、委員長を中心に話し合いを重ねて、「給食を食べきる秘訣！」をテーマに動画を作成し、食育朝会で全校のみなさんへ呼びかけました。

Aさん、Bさん、Cさんの食べ方から、三角食への大切さを学びました。



ごはんを先に食べる Aさん



完食できなかった。



牛乳を先に飲む Bさん



完食できなかった。



三角食を食べる Cさん



完食できた！



先日、前委員長(6年生)から新委員長(5年生)に引き継ぎました。

その結果、初日から全員完食を達成し、ステッカーを獲得することができました。全員完食を達成できなかった日もありますが、今までよりも確実に残食が減っています。委員会のみんなの頑張り、全校のみなさんの協力のおかげです。

栄養教諭からの食育朝会・給食指導でさらにレベルアップ！

三角食は、給食を食べきる秘訣であることに加え、味覚(食べ物の味をしっかりと感じる力)の発達にも関係していることについて、教えていただきました。「三角食をしなくても完食できます。」という人も、味覚の発達のために三角食をしましょう。

また、給食指導では、箸の持ち方を一人ずつ見せていただきました。正しい持ち方を練習できるように、練習セットを保健室前に置いています。使い方を守って、たくさん練習してください。



保護者の皆様へ ~色覚検査のお知らせ~

色覚検査は、色の見え方を調べる検査です。色覚の特性は、自覚がない場合が多く、検査を受けるまで気づかないことが少なくありません。検査は毎年4年生の希望者に実施しますが、他学年の方でも検査を行うことが可能ですので、ご相談ください。