

# 元気アップ↑だより

## 健康教育だより

令和7年12月 宇都宮市教育委員会事務局発行

## 知っていますか？

# 青切符!



16歳以上が対象！！令和8年4月1日導入！！

令和8年4月1日から「青切符」の制度が導入され、自転車の交通違反で検挙された後の手續が大きく変わります。「青切符」の対象となるのは、16歳以上の者が行った反則行為となりますが、16歳未満の者による違反についても、原則として指導警告が行われます。

右の栃木県警作成資料には主な交通違反が記載しています。自転車を利用するお子さんとともに、自転車の乗り方について話し合ってみましょう!

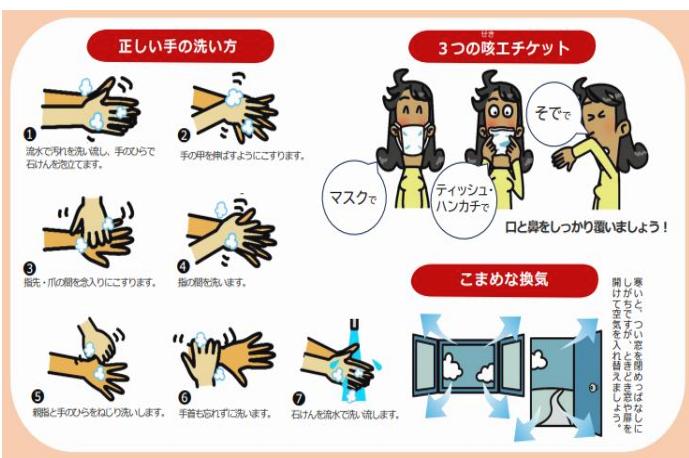


## 感染症を予防しよう！

宇都宮市内の小・中学校では、例年より早い11月からインフルエンザにより臨時休業となる学校が急増しています。

冬季は空気が乾燥し感染症が流行しやすい時期ですので、以下の基本の感染対策を心掛けましょう。

## 基本の感染対策



感染してしまったら……



- ・発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまでは、出席停止となります。
  - ・医療機関による治癒証明書の提出は必要ありません。
  - ・登校する際には、インフルエンザ経過報告書を記入し学校に提出してください。（右のQRコードから読み取れます。）



## トマト料理コンクール 入賞作品決定!



児童生徒が、本市が県内作付面積1位のトマトを使った料理のレシピを考え、調理することで、食への興味、関心を高められるよう、今年度も「トマト料理コンクール」を開催しました。

応募作品については、料理研究家、JAうつのみや職員、学校栄養士などの審査員による書類審査と試食審査を行い、入賞者を決定しました。

入賞作品のレシピを市のホームページで公開していますので、御家庭でもぜひ作ってみてください。

QRコード



アドレス <https://www.city.utsunomiya.lg.jp/kosodate/gakko/1012029/1036419/1041580.html>

## 毎日食べよう朝ごはん! ~食育パネル展を開催します~



【学習と生活についてのアンケート】(単位:%)

質問項目	調査年度	R2	R3	R4	R5	R6
毎日、朝食を 食べている。	小6	95.0	94.9	93.5	94.2	92.5
	中3	92.3	92.8	91.6	90.9	91.0

お子様は、毎日、朝ごはんを食べていますか。

摂取率が徐々に減少

本市では、毎年、全児童生徒を対象に、朝食の摂取状況について調査しています。その結果から、徐々に小・中学生の朝食摂取率が下がっていることが分かりました。朝ごはんを食べることは、一日を元気に過ごすためにとても大切です。朝ごはんを食べないと、からだが動いていても、脳にエネルギーが行き渡らず、集中して学習に取り組むことができません。

朝ごはんを食べる習慣は、私たちの健康に良い影響をたくさん与えてくれます。お子様が、心も体も元気に過ごせるよう、毎日朝ごはんを食べる習慣づくりをお願いします。

また、今年度は、全校に朝食摂取向上についての取組を行ってもらい、児童生徒が朝食の大切さを考えられる機会を設けました。

次の通り、「食育パネル展」の中で、各学校・地域学校園の取組や本市の食育の取組等を紹介しますので、ぜひご覧ください。



## 食育パネル展



写真は昨年度の様子

展示期間	12月23日(火)~1月8日(木) 午前9時30分から午後8時 ※初日は正午から、最終日は午後3時まで 休館/月曜日(祝日の場合は翌日)・毎月第3木曜日(祝日の場合は前日)・年末年始	1月26日(月)~1月30日(金) 午前8時30分から午後5時15分 ※初日は午前10時から、最終日は午後3時まで
展示場所	宇都宮市立南図書館 ギャラリー	宇都宮市役所 市民ホール



本市の学校給食レシピを「クックパッド」で発信中

アドレス

<https://cookpad.com/kitchen/14312506>

QRコード



問合せ:宇都宮市教育委員会事務局 学校健康課

学校食育グループ TEL632-2760 学校保健体育グループ TEL632-2756