

ほけんだより



豊北小

2月の保健目標：寒さに負けず外で元気に遊ぼう

おうちの人と、一緒によみましょう。

「立春」を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。学校ではインフルエンザの流行もなく、元気に過ごせています。油断することなく、手洗い・うがい・換気・加湿など自分でできる予防をしっかりと続けて行きましょう。



今年度も残り2か月、元気で仲良く楽しく学校生活を送りましょう。

心と体を元気にする言葉・・・どっちがすてきなことばかな？

うざい
きもい
むかつく

ちくちくことば



ふわふわことば

ありがとう
大丈夫？
上手だね

ことばは、何気ない一言で相手をいやな気持ちにしたり、幸せな気持ちにしたりします。自分が言われたらうれしいことばをたくさん使うようにすると、みんなと楽しく過ごすことができます。ことばにする前に、一呼吸おいて相手の立場になって考えてみましょう。相手の心がほっと温まることばが言える人になれるとすてきですね。

元気アップ週間（2月10日～2月14日）

今年度2回目の元気アップ週間があります。今回は学校のある日の生活を中心に見直してみましょう。期間が短いので、前回目標をクリアできなかった人は再チャレンジしてみてください。

今回は平日の生活を見直すことを目的に期間を設定しました。前回と同様に期間中、子供たちがめあてを達成できるよう励ましの声掛けを頂けるとありがたいです。おうちの方の励ましやお褒めの言葉が子供たちの頑張りの源になります。

また、実施後は、おうちの方からのコメントをカードに記入して2月17日に担任に御提出をお願いします。どうぞよろしくお願いします。

学校保健給食委員会



1月29日に学校保健給食委員会を開催しました。学校薬剤師の鈴木義高先生と保護者の代表としてPTA会長・副会長、各学年の委員長の皆様に出席していただきました。

学校給食委員会

給食での取組や食育指導についての報告と配膳の様子への参観や試食をしました。本校の特

徴として地産地消献立があり、給食のお米をはじめ野菜や果物を豊郷地区や近隣の生産者から納品していただき新鮮な食材を安く提供していただいています。

今年度からの改善点は、鰹節に昆布を加えてだしを取り、素材の味を生かし塩分を抑えています。また、衛生面から児童の机等の消毒の他、給食当番児童の手指のアルコール消毒も取り組んでいます。

食育の取組としては、かみかみメニューの提供や「野菜だいすき豊北の子」、「豊郷マナーアップ週間」の実施があります。学校では食べる時の姿勢や食器の並べ方（左にご飯、右に汁物）おはしの使い方など食事のマナーも指導しています。

学校保健委員会

保健給食委員会の児童による発表や、児童の体力と健康教育の取組について報告をしました。

体力については、長座体前屈と反復横跳びが県平均と比較し低い学年が多くみられました。体育の時間に補助運動として柔軟性や敏捷性を高める運動を取り入れています。また、投力も意図的に取り入れ強化を図っています。

健康教育については、本校の体格は平均より小柄ではあるものの、むし歯のない児童の割合や裸眼視力 1.0 以上の児童の割合などは県や全国と比較しても大変優れています。検診後の受診率も年々向上し、ご家庭の理解と協力が大きいと言えます。

この他、6年生の薬物乱用防止教室やアルコールに関する健康教育出前授業、5年生のたばこに関する健康教育出前授業の報告をしました。

最後に学校薬剤師の鈴木先生からお話を頂き、学校での取り組みに評価をいただきました。また、新型コロナウイルスについてお話があり、医療関係でも詳細な情報があまりないとのことでした。宇都宮市では感染の疑いや心配がある場合は保健所に連絡をするようになっており、予防としてはインフルエンザなどの感染症と同じく、手洗いやうがいのほか、人混み（特に観光地など）は避けるとのことでした。最新の情報は、厚生労働省などや栃木県のホームページで確認してください。

ご参加いただきました保護者の皆様、ありがとうございました。