



ばんキッズ

3月号

★おうちのひとといっしょによみましょう。

大仙市立豊岡小学校 保健室
平成31年3月1日(金)

3月の保健目標 : 一年の生活をふり返ろう



3月3日は耳の日です

3月3日はひな祭り、そして耳の日です。この日は、「大切な耳のはたらきを見直す日」で、聴覚に障害がある人たちのハンディキャップを少しでも減らしていこうという願いをこめて、昭和31年につくられたそうです。耳は、音を聞いたり、からだのバランスをとったりする大事な役目をしていきます。一生使うものですから大切にしましょう。

☆耳の病気はこんなときに起こります☆

- ◎耳を強くぶついたり、とがったもので耳のあなをついたりしたとき
 - ◎耳に水や異物が入ったとき
 - ◎あらっばい耳そうじをして耳の中に傷がついたとき
 - ◎耳垢がたまっているとき
 - ◎かぜをひいた後や、鼻やのどの炎症があるとき
- 耳はとてもデリケートなところです。大切にしたいですね。



耳のことわざ どんな意味かな?

上と下を線でむすんでみましょう。全部わかりますか?

馬の耳に念仏	さき耳をたてる	耳にタコができる	耳を貸す
・	・	・	・
・	・	・	・
・	・	・	・

いくらありがたいことを聞かせてもまるで効き目がない

よく聞くこととして耳を澄ます

人の言うことを聞くと同じことを何度も聞かされてウンザリする

体調管理をしっかりとしましょう!

インフルエンザの発生は減少傾向にあるようですが、まだまだ油断できません。

現在はA型中心ですが、今後B型の流行に注意が必要とのことです。卒業・

進級をひかえた大事な時期になってきましたので、健康管理をしっかりとしましょう。

手洗い、うがい、栄養、マスク着用など、ご家庭でも声かけをお願いします。

インフルエンザ 感染性胃腸炎

●手洗い
せっけんと流水で、ていねいに。

●うがい
こまめなうがいを習慣に。

●生活リズム

夜ふかしは、抵抗力を弱めます。



感謝のお手紙を書きました

今年も毎日お世話になっている中学校給食センター職員みなさんに、全校のみんなから感謝のお手紙を書いてもらいました。また「好きなメニュー」も書いてもらったところ、次のような結果になりました。

「給食 好きなメニューベスト3」

1位 **カレーライス**（ポーク、チキン、ビーフなど）

2位 **ラーメン**（特にみそラーメン）

3位 **ハンバーグ**（特にチーズインハンバーグ）

*表紙は保健委員の6年・藤岡千穂さんと
藤澤陽葵さんがかいてくれました。



4位以下は「キャロットやコーンのポタージュスープ」、「なめこ汁」、「とん汁」、「カレーうどん」「ショーロンポー」などが上位にあげられました。

デザート部門では、今回も「レモンタルト」がダントツ1位の人気でした。「丸むきみかん」や「フルーツポンチ」も人気がありました。

「給食センターのみなさんへ」のお手紙の一部を紹介します。

- ・ 1年生：いつもおいしいきゅうしょくを、ありがとうございます。いつもべんきょうよりたのしみなのが、きゅうしょくです。
- ・ 2年生：いつもおいしいきゅうしょくを、ありがとうございます。わたしはラーメンがだいすきです。これからもよろしくおねがいします。
- ・ 3年生：いつもおいしい給食をつくってくれてありがとうございます。おいしい給食を食べるたびに、午後のじゅぎょうもがんばろうと思います。
- ・ 4年生：いつもぼくたちの健康を気づかって給食を作ってくれてありがとうございます。ぼくは、ほとんどのメニューが大好きです。給食のおかげでかぜや病気になりにくくなりました。いつもありがとうございます。
- ・ 5年生：給食センターのみなさん、いつもおいしい給食を作ってくださいありがとうございます。私は家庭科で「五大栄養素」の勉強をして、給食には栄養が沢山入っているなと思いました。私は、給食のコロッケが大好きです。寒いので体に気をつけてください。
- ・ 5年生：毎日とても温かくて、おいしい給食を作ってくれてありがとうございます。そして寒い中給食を運んでくれてとても感謝しています。これからもおいしい給食をお願いします。ビーフカレーがとてもおいしかったのでたくさん出してください。
- ・ 6年生：いつもおいしい給食を作ってくれてありがとうございます。4時間目からいつも楽しみにしています。栄養バランスの勉強をして、改めて給食は良くバランスがとれていてすばらしいと思いました。中学校に行ってもおいしい給食を待っています。
- ・ 6年生：私は、一回も給食を残した事がなく、毎日おいしくて栄養バランスが良い給食を食べる事ができて幸せです。4月から中学生になりますが、まだまだ食べられるので良かったです。六年間おいしい給食をありがとうございました。これからもよろしくをお願いします。