

おうちの人といっしょによみましょう★

ほけんだより



令和8年 1月
横浜市立 荏田小学校
校長 村上 尚子

あけまして おめでとう ございます！

今年もよろしくおねがいします。

冬休みが明け、授業が始まりましたね。

宿題の提出や、持ち物の準備はできましたか？

新年も気持ちよく過ごせるように、おうちの人といっしょに身の回りの確認をしましょう。



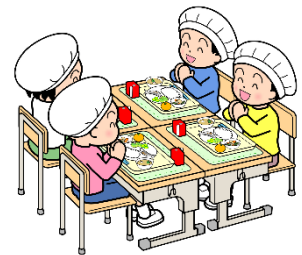
給食は 栄養満点！

みなさんは、給食を楽しく食べていますか？

毎日、栄養バランスの整った給食を食べることで、

身長が伸びたり、速く走れるようになったりと、成長につながります。

給食中の過ごし方について、ふりかえってみましょう。

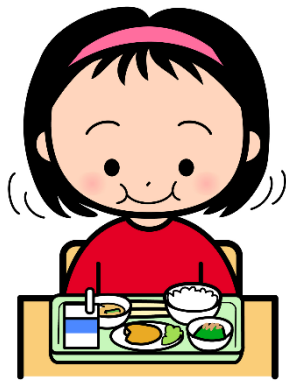


① 食べる前に 手洗い！



手にはばい菌がついたままだと、
「食中毒」になることがあります。
しっかりとせっけんを使い、指と指の間や、指とつめの間、親指のまわりなどをていねいに洗いましょ
う。手を洗ったあとは、清潔なハンカチやタオルで
ふきます。

② よくかんで 食べる



よくかまずに飲み込んだり、早食いをしてしまうと、太りやすくなったり、おなかを壊しがちになってしまいます。

しっかりとかむことで、必要な栄養をとり、元気な体をつくることができます。また、集中力が上がったたり、虫歯の予防にもつながります。

ごはんは、一口で30回はかむように意識しましょう。



③ 姿勢よく 食べる



机に寝転がったり、背筋を曲げたりして、食べていませんか？

実は、食事姿勢が悪いと、脳への味の伝達が悪くなり、濃い味つけのものばかり食べてしまうことがあります。

給食のときは、背筋を伸ばし、足の裏全体が床につくように座りましょう。

保護者の皆様へ

新年を迎え、後期後半がスタートいたしました。
健康管理を含め、今後ご協力よろしくお願いたします。



お子様が学校生活で配慮が必要な場合（来年度に向けて）

アレルギーや腎臓、心臓疾患など学校生活で配慮が必要なお子様には「学校生活管理指導票」を提出していただいております。現在提出していただいているお子様には、来年度にむけまして、学校生活での配慮事項を主治医と確認し、提出していただきますよう、2月頃にお問い合わせのお手紙と学校生活管理指導票をお渡しする予定です。

今年度は配慮を必要としていなかったが、来年度からは配慮を必要とされるお子様がいらっしゃいましたら、養護教諭までご連絡・ご相談ください。

歯みがきカレンダーご協力ありがとうございました

冬休み、ご家庭での歯みがきカレンダーのご協力ありがとうございました。
確認が出来ましたら、またご家庭へご返却いたします。

