

ほけんだより 2月

2019. 2月
駒形小学校



りゅうこうちゅう

インフルエンザ流行中です！

< 予防法 >

- 早寝早起き朝ごはん朝うんちで、規則正しい生活を送る。
- 外出やトイレの後、食事の前には、必ず石けんでの手洗いとうがいをする。
- 部屋の湿度を40%以上にする。
- 外出するときはなるべく人混みをさけ、マスクをかける。



< インフルエンザが疑われるときは・・・ >

- 熱が高い
- 呼吸が速く息苦しい
- 顔色が悪い
- おう吐や下痢が続いている

このような症状があるときは、マスクをかけてすぐに病院で受診しましょう。

< インフルエンザになってしまったときは・・・ >

- インフルエンザと診断された後5日すぎると出席停止になるので、外出しないで家でゆっくり休んでください。
- 水分をたくさんとりましょう。お茶でもスープでも飲みたいものでいいです。



☆せっけんでの手洗いで、いろんな病気を予防しましょう！

○いつするの？

- 食事の前
- トイレの後
- そうじの後
- 家に帰ったらすぐ！

○6つのポーズにあわせて手をあらいましょう！

- ①おねがいのポーズ → 両手をあわせて、よくこする！
- ②カメのポーズ → 親子ガメのように両手をかさねてスリスリ・・・
- ③お山のポーズ → 指と指を組んで三角の山を作ってゴシゴシ・・・
- ④おおかみのポーズ → おおかみのように爪を立てて、ゴシゴシ・・・
- ⑤バイクのポーズ → バイクの運転みたいに親指をつけ根からグリグリ...
- ⑥つかまえたのポーズ → 手首をにぎってグリグリ・・・

👉 手洗いのポイント この部分はこう洗おう！👉



☆ **しっかり食べよう朝ごはん!**

- ◎ 朝ごはんは、健康で元気な生活を送るためにかかすことができない、とても大切な食事です。
- ◎ ごはん、魚、みそ汁など昔ながらの和食を食べることでさらに食生活を改善してくれます。

朝ごはん4つのいいこと



1 元気がでる!

朝のからだはエネルギー不足。朝ごはんではパワーチャージしよう!

2 目がさめる!

朝ごはんを食べれば、脳もたちまちめざまして、1時間目からしっかり勉強できます。

3 あたたまる!

朝ごはんを食べると体温があがり、からだの中からポカポカ…寒い朝も元気に登校できます。

4 朝うんちがでる!

朝ごはんを食べると腸が刺激をうけて、うんちが出やすくなります。

朝うんちが出ると気持ちよく登校できますね。

2月の給食にでる具たくさんみそ汁&スープ!

☆肉じゃがキムチ煮

- ・豚肉・ほししいたけ
- ・玉ねぎ・じゃがいも
- ・人参・しらたき・にら
- ・白菜のキムチづけ
- ・しょうゆ・三温糖

☆豚ごぼうスープ

- ・豚ひき肉・ごぼう
- ・ねぎ・しょうが
- ・玉ねぎ
- ・しょうゆ
- ・ごま油



☆ポトフ

- ・ウインナー・じゃがいも
- ・人参・大根・玉ねぎ
- ・うずら卵・キャベツ
- ・さやえんどう・コンソメ
- ・しょうゆ・塩コショウ

☆チンゲンサイと春雨スープ

- ・豚肉・チンゲンサイ・人参
- ・ほししいたけ・春雨・玉ねぎ
- ・しょうゆ・塩コショウ
- ・ケイトンタン (中華からスープのもと)

☆あたたまる～

☆たら汁

- ・たら・木綿豆腐
- ・人参・えのきだけ
- ・白菜・しらたき
- ・ねぎ・しょうゆ
- ・かつおだし

☆ほかほか汁

- ・白玉団子・鶏肉
- ・ほししいたけ・ねぎ
- ・大根・人参・ごぼう
- ・こんにゃく・みそ
- ・かつおぶし

☆呉汁 (ごじる)

- ・大豆・ごぼう・大根・人参・油揚げ・ねぎ
- ・ほししいたけ・こんにゃく・かつおだし・みそ

