オアシス

保健室より　２０２１年３月

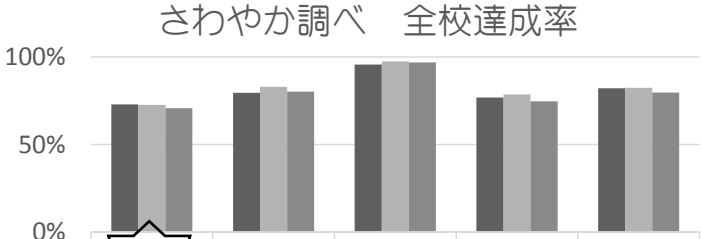
たくさん我慢をした１年。みなさん、本当によくがんばりました。ていねいな手洗いや毎日のマスク着用など、感染症にかからないように努力したことを、１つでも思いつく人は、自分で自分に“はなまる”をあげてください。気持ちよく新学年を迎えられるよう、元気に今年度をしめくくりましょう。

1年間を振り返ろう

今年はどんな１年でしたか？

さわやか調べの全校生の結果は、右の通りです。朝ごはんはほとんどの人が食べることができいていますが、早ねに課題がある人が多いです。

自分の生活を振り返り、できることから始めていきましょう。



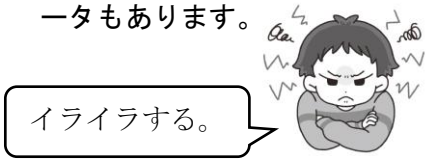
	早ね	早起き	朝ごはん	ハンカチ・ティッシュ	つめ
1学期	73%	80%	96%	77%	82%
2学期	73%	83%	97%	79%	82%
3学期	71%	80%	97%	75%	80%

夜ふかしがよくない3つの理由があります。

① からだの中の時計がずれていって、時差ボケのような感じになります。

② 眠りが浅くなって、身長をのばしたり、つかれをとってくれたりする成長ホルモンが十分でません。

③ 睡眠不足は心を不安定にすると言われています。寝る時間がおそいほど、何でもないのにイライラしてしまうというデータもあります。

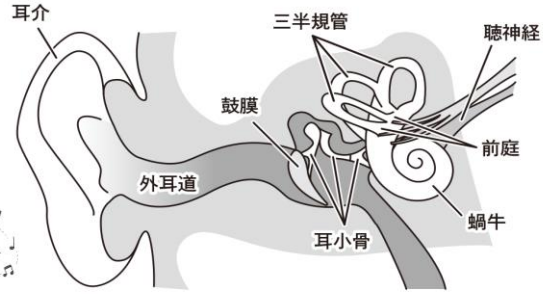


耳を大切にしていますか？

耳の役割

音を聞く

- おしゃべりをする
- 音楽を聞く
- 危険を知る



からだのバランスをとる

- 歩く
- 運動をする
- 自転車に乗る

保健室 1年間の記録

（4／1～2／26）

1505人

けがで保健室を利用した人数

ちょっとした不注意で起こる事故をへらしていきましょう。

584人

病気や心の相談で保健室を利用した人数

自分の思いを人に話すことで心が少し楽になることもありますよ。

54.8%

むし歯を治療した人の割合

２学期の検診だったこともあり昨年より低くなっています。まだの人は必ず治療にいきましょう。

保護者の方へ

学校生活をより、安全で安心なものにするために、１年生から５年生までに先日配布いたしましたアレルギー調査票のご提出ありがとうございました。食物アレルギーがあり、学校給食で配慮すべきことがある場合や、アレルギーで運動制限等、学校生活において特に配慮や管理が必要な場合は、アレルギー疾患学校生活管理指導表（学校での管理事項について、主治医に記入してもらう）の提出が必要になります。主治医とご相談の上、新年度からの学校生活に間に合うようご準備をお願いします。

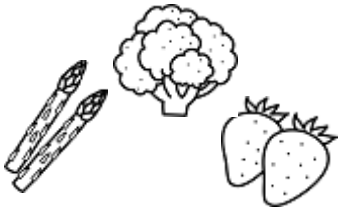
～ランチルームより～

3月給食目標

食生活をふり返ろう

給食の時間をふり返ろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

□協力して給食の準備をすることができた	□１人分の量をきれいに盛りつけた	□静かに食べることができた
□バランスのよい食事のとり方がわかった	□地域の地場産物がわかった 	□感謝の気持ちを持って食べることができた

今年度は、コロナの影響で需要が減少した食材を給食で提供する「国産農畜水産物無償提供事業」により、オリーブ牛やオリーブ地鶏、さぬきサーモン、たこ、のり、はまち、たいと香川県産の食材がたくさん給食で登場しました。また、他にもさまざまな事業により、綾川町産の「さぬきの目覚め」という品種のアスパラガス、「さぬきひめ」という品種のいちごも給食で登場しました。これからも地域の食べ物を大切に、そして、食べ物への感謝の気持ちを忘れずに食事ができるといいですね。