オアシス

保健だより　１１月号

立冬を過ぎ、暦の上では冬の始まりですが、気持ちのいい秋晴れの日が多く、イチョウの黄金色にも秋を感じる頃です。イチョウは、葉が黄金色に染まり葉を落とす前に、養分を十分に蓄えているそうです。みなさんも本格的な冬が来る前に、しっかりと秋の旬の食べ物を食べて、免疫力を高めましょう。

体をⓚⓣⓔⓣ感染症にまけず、元気にすごそう！

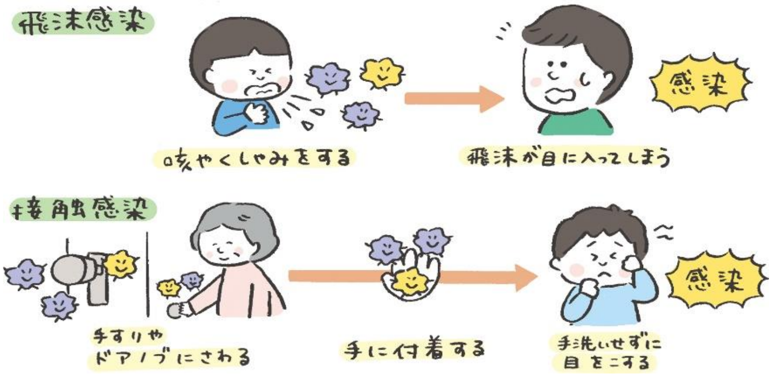
㋖そく正しい生活 … 早ね・早起きで睡眠のリズムを整えましょう。

㋟いりょくをつける … 運動をすると、血行がよくなり免疫力があがります。
テレビ・ゲームの時間を決め、寒くても外に出て体を動かしましょう。

㋓いようをとる … ３食しっかりとりましょう。とくにたんぱく質やビタミン、ミネラルは免疫力を高めてくれます。

㋢あらいをする … 外から帰ったとき、食事の前などこまめに30秒間手をあらいましょう。目や鼻、口を触らないことも大事です。

新型コロナ・かぜ・インフルエンザの予防を続けよう！



石けんで手をあらおう！！

知ってるようで知らない　体温のひみつ

みんなの体の状態が分かる“健康のバロメーター”。そのかくされたひみつを紹介します。

ヒミツ　体温は測る場所によってちがう

体の表面と内部では温度がちがいます。表面は気温の影響を受けやすいため、普段は体の内部と温度が近くて測りやすい「わきの下」で測ります。

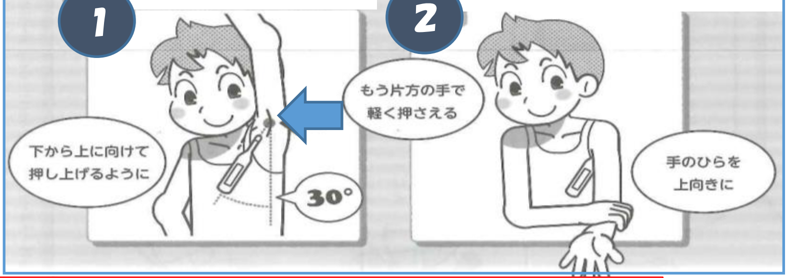
ヒミツ　平熱が36℃以下だと「低体温」

体温（平熱）が、36℃以下の「低体温」の人はいませんか。体温が低下すると免疫力が落ちて、感染症にかかりやすくなります。

< 正しい体温の測り方 >

1　わきの中心に、体温計の先端を30°になるようにあてる。

2　ひじをわき腹につけて、体温計とわきをしっかり密着させる。



★免疫力アップのポイント★　よく食べて、よく動き、よく眠る！

- 朝ごはんを食べると、体温が上がります。
- 早ね・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

保護者の方へ

～冬場の感染症予防について（お願い）～

新型コロナウイルス感染症の流行が懸念される中、かぜやインフルエンザ等も流行する季節です。かぜ症状や発熱等がある場合は、出席停止になりますので、ご自宅で休養し、症状がよくなってから登校させてください。以下の場合は、これまで通り「出席停止」となります。

①発熱･のどの痛み等のかぜ症状　②ご家族の発熱等体調不良　③濃厚接触者　④陽性者　いずれの場合も**必ず学校まで連絡をお願いします(陶小学校　連絡先　087—876—1182)。**

なお、欠席や出席停止中でも、**状況に変化があった場合はすぐに学校に連絡してください。** また、再感染もないとは言いきれません。一度感染して元気にしていたが、その後、再度発熱した場合も、医療機関を受診し、症状がよくなってから登校していただくよう、ご協力お願いします。

運動場のマスクゴミ

外遊びの後、運動場にマスクの落し物が多く見られます。１日の学校生活の中では、汗や泥で汚れてしまうこともあるので、予備のマスクを持参しましょう。

～ランチルームより～

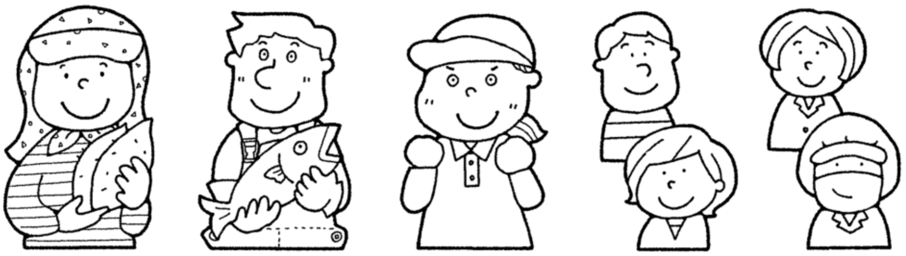
11月給食目標

「感謝して食べよう」

想像してみよう！給食を支える人びと

毎日給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そしてお家の人など、多くの人に支えられているからです。

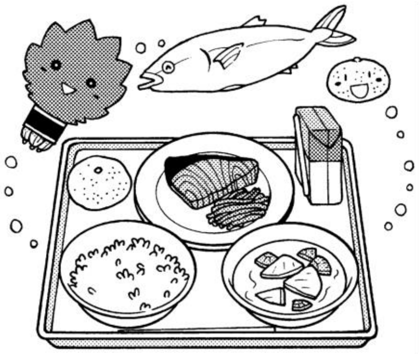
感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



地場産物がおいしい給食に！

学校給食では、地域の生産者の方が丹精込めて作ったさまざまな地場産物をたくさん取り入れています。こうした取り組みは全国で行われています。

１１月は、香川県の県魚であるはまち、綾川町産のブロッコリーやかきを使用する予定です。地域の産物を味わうとともに、地域への関心を高める機会となるようにしています。



クイズ

香川県の県魚は「はまち」です。ではお隣の愛媛県の県魚は何でしょう？

こたえ：鯛（愛媛県で昔から捕れ、鯛を利用した郷土料理も多く、県民になじみがあるからだそうです。）