



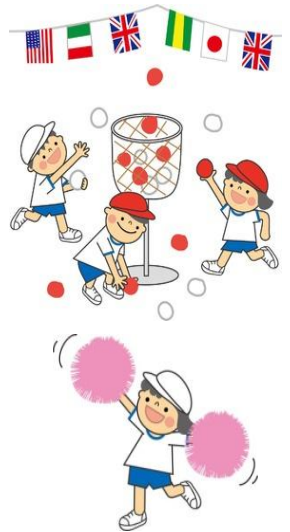
南牧小保健室

No. 1 0

H 2 9 . 9 . 2 1

うんどうかい ちか
運動会が近づいてきました！ こうしん おうえん
行進や応援、 ぎょうぎ えんぎ
いろいろな競技や演技の
れんしゅう ねつ はい
練習にも熱が入っています。

なか ふ かぜ あき かぜ
そんな中、吹く風も秋の風となり、あさ ゆう きおん さ
朝・夕は気温が下がっています。
かぜをしき やすい じき
かぜをひきやすい時期なので、けんこう かんり き
健康管理に気をつけて元気いっぱい
で うんどうかい
運動会をむかえましょう！



季節の変わりめの健康管理

- ①夜たつぷりの睡眠で、体力と免疫力アップ→小学生は9～10時間の睡眠時間が必要
要です
- ②はなまるあさご飯でエネルギーをチャージ
- ③水分補給を適度に→ 広庭での体育には水筒がいいです。空気も乾燥してきて
ます
- ④うがい・手洗い忘れずに！
- ⑤長そでや上着などの衣服で肌寒い日も体温保持を！



雨だと、
寒いよー

食中毒にご注意ください

食中毒の発生は年間を通して注意が必要です。県内でも最近 0-157の発生がニュースとなりました。学校では、学校給食の安全な提供と摂取について、給食センターをはじめとして関係法に基づき細心の注意をはらっています。ご家庭でもお気をつけください。また、何か不明な点があれば遠慮なく学校にお問い合わせください。

食中毒予防三原則

つけない 増やさない やっつける



生肉は中心部
まで75度1分
の加熱を

調理器具
も清潔に



群馬県では、食中毒のへの取り組みとして新たにリーフレット等で喚起しています。HPをご覧ください

＊お知らせ・おねがい＊

色覚に関する健康相談の実施について

現在、児童生徒の健康診断において色覚検査は必須項目ではありません。（削除から、15年ほど経っています。）しかし、自分自身の色の見え方の特性を早いうちから知っておくことはのぞましく大切なことです。昨年度より1年生を対象に希望者、また学年に限らず希望者に健康相談（色覚検査）を実施しています。プライバシーを守るため、検査は個別に実施し、検査結果は保護者にお知らせします。

1年生には、本日『色覚検査について』の通知を配布しました。希望の有無を記入の上、25日（月）までに担任に提出してください。2～5年生で色覚検査を希望する場合は、担任まで連絡帳等でご連絡ください。これも25日（月）までをお願いします。その他、不明な点などありましたら、お気軽にご相談・ご連絡ください。

色覚検査の実施は。。

1年生 …希望者（調査用紙による）

2～5年生…希望者（担任への連絡で）

* 25日（月）までをお願いします。

はなまるごはんのススメ

ためしてガッテン
サイトから

10食品群チェックシート

1日のうち「1回でも食べた場合」に○をつけましょう

	肉	卵	牛乳	油	魚	大豆	緑黄色野菜	芋	果物	海藻	○の 合計
											
1日目											
2日目											
3日目											

運動	睡眠

夏休み中につけてもらった「けんこうチャレンジシート」をみると、朝ごはんがはなまるの点数にならなかった人がいました。こんなシートをめやすにしてみてもいいかな？ 。。。プラスαで睡眠と運動もつけたら生活習慣のめやすにもなりますね 