

あたらし とし ぼし
 新しい年が始まりました。今年ことしはどんな年になるか、ドキドキワクワクしますね。今年ことしも知念ちねん小学校しょうがっこうのみなさんが、元げん気に過すごすことができますように。寒さむい冬ふゆもみんなげんきのにこ乗り越こえていきましょう。

今年の健康目標は？

さことしっそく、今年1年ねんを健康けんこうに過すごせるよう、目標もくひょうを立ててみませんか。まず、自分じぶんの生活せいかつを見直みなしてみましよう。今いま何ができていて、何を改善かいぜんできそうですか。

早寝早起はやねはやおきをする 体を動かたす

栄養えいようバランスきに気きをつけて食しょく事じをする

疲つかれた時ときは、早はやめに休やすむ

寝ねる直前ちやくぜんまでスマホやパソコン、テレビみを見ない



冬でも水分補給、しっかりしていますか？

いぜん わたし こ なか げきつう うった きゅうきゅうじゆしん
 以前、私の子どもがお腹に激痛を訴えて救急受診したことがあります。あまりに痛がり歩くこともできな
 いたため、盲腸か？腸管閉塞か？と心配しましたが、原因は「便秘」でした。毎日、うんちが出たと言っていた
 のに、毎日ちゃんと野菜も食べているのに・・・

じゆしん びょういん せんせい すいぶん しつもん まいにちすいどう はんぶんいじょうのこ
 受診した病院の先生から「水分はきちんと、とれていますか？」との質問があり、毎日水筒が半分以上残
 ったままになっていることを思い出しました。

じつ ふゆ からだ けっこう すいぶん もと さむ すいどう まった の
 実は冬の体は結構カラカラで水分を求めています。寒くなり、水筒を全く飲まずに
 帰かえっていることはありませんか。水分補給すいぶんほきゅうは、風邪予防かぜよぼうにも効果こうかがあります。ぜひ、
 ご家庭かていでも、お子様こさまに水分補給すいぶんほきゅうの声かけこえをお願いします。



保護者の方へ 学校給食における食物アレルギーの対応についてお願い

本校では食物アレルギーの対応として、食物アレルギーを有する児童の家庭へ、学校給食の原材料を詳細に記入した「詳細な献立表」を配布し、それを元に保護者の指示もしくは児童自身の判断で学校給食から原因食物を除去しながら食べる対策を行っています。(下記の①及び②)

それに加え、1月からは、③についても、保護者のご協力をよろしくお願いします。

①食物アレルギーを有する児童の家庭では、詳細な献立表を確認する。

②家庭で、食物アレルギーの原因食材を含む献立がある場合は、お子様と確認する。

③食べられない献立がある場合、学級担任へメモ等で、当日もしくは前日に連絡する。

※特に低学年の児童において誤食を防ぎ、安心安全な学校給食のため協力をお願いします。

※児童自身で確実に除去対応ができる場合は、保護者が学校へ連絡する必要はありません。

児童が担任へ報告を行うようお願いします。