

令和7年10月1日

さいたま市立中島小学校 保健室

今年の夏は例年以上に猛暑日が多く、暑さを感じる期間が長かったですね。 子どもたちの熱中症も危惧していましたが、ようやく暑さが収まってきて、 過ごしやすい季節となりました。朝晩の寒暖差が大きくなる時季なので、 脱ぎ着できる上着などを上手に使って、服装を工夫できるといいですね。



10・11月の保健関係行事について

10/14(火) 9:00~ 2学期歯科健診

…2・4・6年生

10/16(木) 9:00~ 2学期歯科健診

…1・3・5年生・なかよし、前回欠席者

11/7(金)12:40~ 就学時健康診断

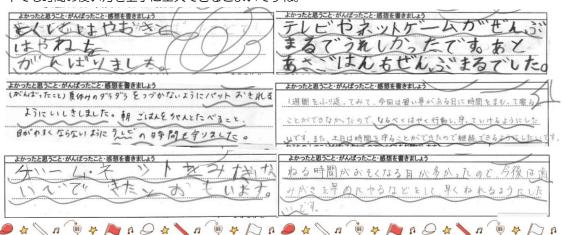
…来年度1年生になる子たちの健康診断です。

在校生は特別日課3時間授業で、11:35完全下校です。

健康チェックカードの取組への ご協力ありがとうございました

夏休み明けの1週間、ご家庭で取り組んでいただき、ありがとうございました。

朝**ごはん**や**歯みがき**については**どの学年もOが多く、**「できるだけ早めに寝られるようにがんばっ た」、「苦手なものも食べるようにした」という感想も多くありました。「早寝・早起き・朝ごはん」が 習慣化されているようで素晴らしいです。テレビやゲーム・動画などのメディア機器の使用について は、学年が上がるにつれ使用時間が長くなる傾向があることが分かりました。今後も、忙しい毎日の 中でも時間の使い方を上手に工夫できるとよいですね。



- 毎年10月は『朝ごはんを食べよう』強化月間です -

忙しくて朝ごはんを用意する時間も、食べる時間 もない…。そんな時には『おにぎり』がおすすめ! 時間があるときに作って冷凍しておけば、忙しい朝 にも簡単にエネルギーチャージができます。

さいたま市ではInstagram を活用したキャンペーン、 「#さいたまおにぎり」を実施しました。お気に入り のおにぎりの具やレシピがたくさん投稿されました。 市の HP でも掲載していますので、ご興味のある方は ぜひご覧ください。





市 HP の レシピ紹介ページは こちらから☆



シ・ベ・・・・ 食欲の秋こそかむ力を誓てよう

さつまいも、ごはん、りんご、れんこんなど、お いしい食べ物がたくさんの食欲の秋。秋が旬の食材 には"かみごたえ"のあるものも多く、「しっかり かむ習慣」= "かむ力"を育てるチャンスです。か むことには発達に良い効果がたくさんあります。



- ●食べ物を消化しやすくする
- ●あごや顔の筋肉を育てる
- ●集中力を高める
- ●食べすぎを防ぐ など

「子どもが食べやすいもの」=「柔らかい もの」ではありません。小さく切った野菜を しっかり加熱したり、薄く切ったりんごや焼 きいもを少しずつ出すなど、工夫次第でかみ ごたえがあるものも食べやすくできます。

「よくかんでね」「お口の体操だよ」と声

をかけながら、 親子で秋の食べ 物を楽しんでみ てください。



Ġ

S.... D.... S.... G



0

効う

かぜをひきやすい時期になりました。手洗いをがん ばってやっている人も多いと思いますが、隅々までき れいに洗えていますか?指先や親指など、洗い残しや すい場所に気をつけて洗いましょう。

