

ほけんだより 2月

令和4年2月4日
椎葉村立不土野小学校
保健室

2月3日の節分は「季節を分ける」という意味があるそうです。昔は悪いところや病気が鬼のせいだと言われていたため、鬼を追い出し、新しい季節からは元気に過ごせるように豆まきをしたと言われています。みなさんの心の中には「いやいやおに」や「だるがりおに」はいませんか？今のうちに追い払って次の学年に向けた準備ができるといいですね。

学校保健委員会を実施しました

1月17日、参観日に学校保健委員会を実施しました。今年のテーマは「メディアとの付き合い方について考えよう！」でした。メディアを使いすぎると、からだや脳にどんな影響があるかを学んだあと、自分たちのメディアの使い方を振り返って、家族ごとに「我が家のメディアルール」を決めてもらいました。参加いただいた保護者の皆様ありがとうございました。



その写真、大丈夫？～「メディアとの付き合い方を考えよう」番外編～

学校保健委員会では生活の中でのメディアの優先順位やバランス、ゲームや動画視聴などの時間をポイントにルールを考えました。そのほかにもSNS (LINE、Twitter、TikTok、Instagramなど) を利用するためにメディアを使っている人もいるのではないのでしょうか？

便利で楽しいSNSも使い方を間違えると個人情報を知られてしまったり、危険に巻き込まれたりします。おうちの人と確認しながら正しく利用したいですね。

☆使ってもいいSNSかどうか、使い方をおうちの人と確認しよう！

☆フィルタリングや非公開設定(鍵アカウント)で危険なことに巻き込まれにくくしよう！多くのSNSが「設定(右のSNSのホーム画面の写真だと赤矢印) → プライバシー」から非公開設定にできます。

☆動画や写真を送る(あげる)前に個人情報が載っていないか確認！

自分の顔がうつっていないか、背景や映り込んだ制服や持ち物などから個人が特定されることも！



♡いつもおいしい給食をありがとう♡

1月24日～31日の全国学校給食感謝週間に合わせて、給食感謝集会を行いました。不土野小の給食は、椎葉中学校の栄養教諭の先生が献立を考え、尾向調理場の調理員さんたちが作って運んでくださいます。今回の給食感謝集会では栄養教諭の先生（感染症対策のためオンライン参加）と調理員さんのお仕事について知り、感謝の気持ちを伝えました。そして、ほけんだよりでは、給食感謝集会ではすべて見れなかった調理作業の様子をご紹介します。



←各作業ごとに手を洗い、きれいに保っています。

食材はすべて3回洗います。
食材が痛まないように水で洗いながら、虫や汚れを取り除きます。 →



サラダの野菜は、火傷してしまうくらいの熱い蒸気で蒸します。



食べ終わった食器や使った道具も3回洗います。



ひとりぶんき一人分が決まっているので、人数分をはかばこんでを量って運んでいきます。

今月の掲示物



こんげつ けいじぶつ
今月の掲示物は「ふわふわことばの木」！と言われると嬉しい言葉、心があたたかくなる言葉をかき書いて、大きな木を完成させましょう！

みんながうれしくなるふわふわことばを知って、あたたかい言葉かけができる不土野っ子になれるといいですね。



保健室からのお知らせ・

おうちの方へ

- むし歯の治療が終わっていない人は今の学年のうちに治療に行きましょう。
- 学校保健委員会で決めた「我が家のメディアルール」への取り組みはいかがでしょうか？2月中に振り返りを実施予定です。ご協力をお願いします。あわせまして、表面にも記載しております「SNSの使い方」もおうちでの話題にしていたいただけるとありがたいです。

