

# 保健だより

NO.11

令和3年2月1日発行  
日南市立大窪小学校保健室

## 寒い日が続いています・・・！

2月3日は春の始まりの日とされる「立春」です。しかし、2月は一年で一番寒さが厳しい時期でもあります。背筋を伸ばしてきびきびと動くことで、体をあたためましょう！  
学年の締めくくりに向けて、体調をくずさないように、気をつけて学校生活を送ってくださいね。



## 保護者のみなさまへ

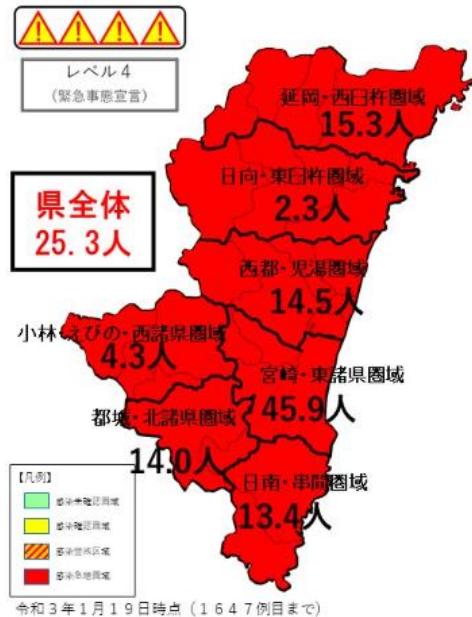
重要

日頃より、新型コロナウィルス感染症の予防についてご理解、ご協力いただき、ありがとうございます。現在、宮崎県において新型コロナウィルス感染者数が増加しており、ご家庭でも不安を感じながら日々を過ごしていることと思います。

本校では、文部科学省の「学校における新型コロナウィルス感染症に関する衛生管理マニュアル～学校の新しい生活様式～」に基づき、対策を講じているところですが、感染者数の増加を受けて、改めて朝の健康観察について、ご家庭にご協力を願いしたいと思います。

- 登校前に必ず検温をしてください。検温結果は「健康観察カード」に記入し、「保護者印」欄に押印の上、学校に提出をお願いいたします。その際、37.5度以上の発熱がある児童は登校を控えるよう、お願ひいたします。
- 登校前の検温の結果、37.0度以上37.5度未満（微熱）、または健康観察表未記入であった児童については、登校後、保健室にて検温するようにします。
- お子様に腹痛などの風邪症状がある場合、また、お子様と同居しているご家族等に風邪症状がある場合の登校については、学校にご相談ください。

直近1週間の人口10万人当たり感染者数



# からだ 体にも 「福は内」

## すばらしい大豆パワー



2月3日（2021年は2月2日）の節分に行われる豆まき。豆を歳の数だけ食べると、その年は病気にならなくなるという言い伝えがあります。

そして、それを裏付けるかのように、大豆にはたくさんのすばらしい力が備わっています。

◎「畑のお肉」と呼ばれるほどの豊富なたんぱく質をはじめ、脂質、炭水化物を含めた三大栄養素がそろっている。

◎食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミンE・B<sub>2</sub>などもとれ、栄養バランスの面でも優れている。

◎大豆サポニン（抗酸化作用）や大豆レシチン（肝機能を高める）、大豆イソフラボン（心筋梗塞などのリスク低下）などの有効成分も！

夏が旬の「枝豆」やおせち料理の定番である「黒豆」も、実は大豆なんだ！

節分に限らず、普段から大豆を食べよう！

## Rest

レスト：休養、休息

心と体がつかれたら、良質な睡眠をしっかりとります。



## 3つの「R」で上手に

### じょうず ストレス対処！

## Recreation

レクリエーション：気晴らし、娯楽

趣味など自分の好きなことをします。体を動かすこともおすすめ！



## Relax

リラックス：緊張を解きほぐす

余分な力を抜いて、くつろぐようにします。

