



令和7年2月4日発行  
日南市立大窪小学校保健室



おうちのかたと  
いっしょによんでね

2月は別名「如月」。この言葉にはいくつか由来があるようですが、衣を更に着ると書いて「衣更着」という説が有力です。寒い時期に重ね着をして対策したのは昔からある知恵だったのですね。立春を迎えて暦の上では春になりますが、まだしばらく寒さが続きそうです。気候に合わせて服装を上手に調節しながら乗り切りましょう！

## 2月の保健目標

寒さに負けず外で遊ぼう。



症状



鼻水・鼻づまり



くしゃみ



目のかゆみ



対策

- ☒ 帽子・マスク・花粉症用メガネを付ける
- ☒ つるつるした素材の服を着る
- ☒ 玄関で花粉を払い落とす
- ☒ 手洗い・うがいをする
- ☒ 洗顔をする
- ☒ 天気予報で花粉量をチェックする！



## 給食感謝集会

毎年1月24日～1月30日は「全国学校給食週間」です。そこで、1月28日(火)の朝の時間に給食感謝集会を実施しました。今回は、毎月の献立表に書かれてある「**体をつくる**」「**体の調子を整える**」「**エネルギーになる**」の食材についての大切さを保体給食委員会の2名が紙芝居風に説明してくれました。その他にも、子ども達と職員でメッセージカードを書き、日南市中央共同調理場・給食配送員・牛乳配送員の方にお渡ししました。その他にも給食に携わってくださる方々(生産者や保護者など)がいっぱいます。物価高騰が続く中、毎日安定した給食がいただけることに感謝しながら、いただきます。

## 地産地消交流給食

2月3日(月)に地元でとれた食材を使用し、生産者の方々と会食しながら、地域農水産物の良さを知り、関心を深める目的で「**うみっこ節サラダ**」の地産地消交流給食が行われました。この「かつおうみっこ節」は、平成17年には「農林水産大臣賞」を受賞している逸品です。その日は、日南市漁港関係者や日南市教育委員会の方々が来校されました。

カツオには、タウリン、ビタミンA・D・B1・B2などが多く含まれています。

交流給食を通して、改めて食の大切さを知る良い機会(食育の時間)となりました。

