

ほけんだより

冬休み前特別号

令和3年12月20日 保健室

12月22日は「冬至」。この日を境に少しずつ日が長くなってきますが、「冬至冬なか、冬始め」という言葉があるように本格的に寒くなるのはこれからです。

さあ、寒さに負けず、今年1年を振り返ってみて、2022年の目標をたてましょう。

あなたは
大丈夫?!

歯科治療率53.3%。。。

歯科検診結果で「必ず病院へ行ってください」という診断をもらっていた生徒の治療率は、5割にとどまっています。。この冬休みが病院に行ける最後のチャンスかもしれません。この機会を利用して、ぜひ病院へ!「自分の健康は自分で守る」日之影町内に歯医者さんがあるので、おうちの人に予約してもらい、自分で行くこともできますね。

病院に行った人

67人

病院受診を
すすめられた人

97人

視力・歯科・耳鼻科・
眼科検診も含めて

病院に行ってほしい人、あと30人!
今年中に病院へ行って気持ちよく新年を迎えたいですね。
カゼは自然に治っていくけれどむし歯は放っておくとどんどん悪くなります。



日之影町が行っている「子ども医療助成制度」の対象は、中学3年までです。ぜひご活用ください。

とうじ 冬至って?

1年で最も昼が短い日です。冬至はゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。本来かぼちゃの旬は夏ですが、長期間保存が利くことから、冬に栄養をとるための知恵でもあったのです。

冬至には、ゆずとかぼちゃの2大強力パワーをもらって、冬を元気に乗り切りましょう。



知っていますか? 冬至の習慣



ゆず湯

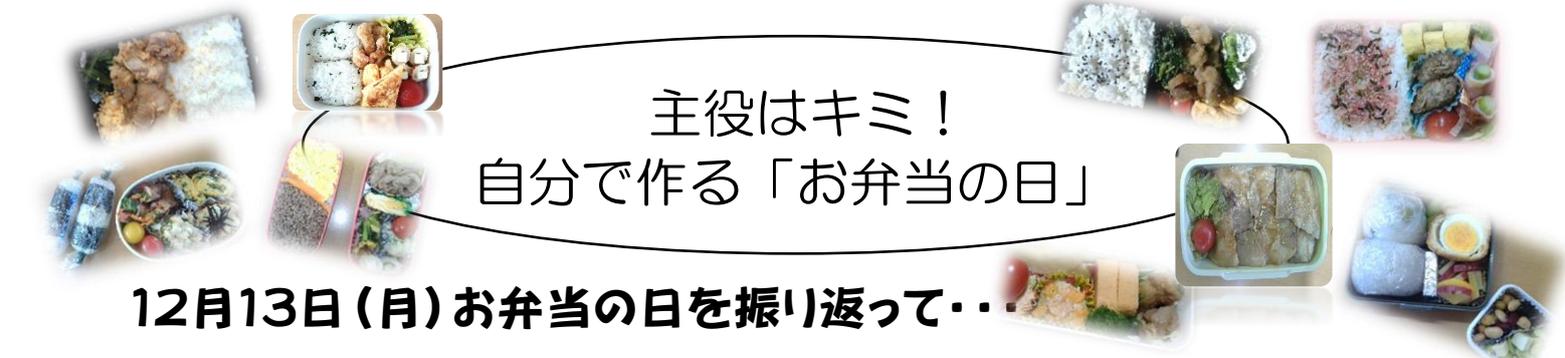
血行が良くなって、からだが温まり、風邪をひきにくくなると言われています。
また、ビタミンCによる美肌効果もあるようです。

かぼちゃ

カロテンやビタミン、食物繊維がたっぷりて風邪予防の効果が期待できます。

無病息災を願って食べられています。





主役はキミ！ 自分で作る「お弁当の日」

12月13日(月)お弁当の日を振り返って・・・

計画シートの作成から始まり、栄養教諭の長沼先生からのアドバイスももらって、取り組んだ弁当の日。実際に作ったり、食べたりして調理することの難しさ、おうちの人への変なやありがたみを感じていましたね。中には、調味料を間違えてすっぱい卵焼きや味のない副菜、硬すぎる唐揚げになってしまったとか…。でもそれで花丸！それでいいんです！失敗の中から多くを学び、生きる力が身につくのではないかと思います。保護者の皆様、温かい見守りとご協力ありがとうございました。みなさんの感想やおうちの人からのコメントを一部ご紹介します。

【生徒の感想】

- お弁当作りやご飯を作る苦勞が伝わってきました。だから家の手伝いをして家族を少しでも楽しみたい。将来にもつながると思います。(1年)
- 自分で料理を作ることの難しさと楽しさを味わうことができました。(1年)
- 計画では全体的に緑色のお弁当だったけど、先生のアドバイスを受けて、パプリカを入れて赤色をプラスしました。(2年)
- 料理の手伝いを進んでほしいし、いつもお弁当を作ってくれるお母さんに感謝の気持ちを伝えたいです。(2年)
- 「おいしそう」を意識してとても良い弁当が作れたと思う。(3年)
- 来年は高校生になるので、自分のお弁当は自分で作ってみようと思いました。(3年)

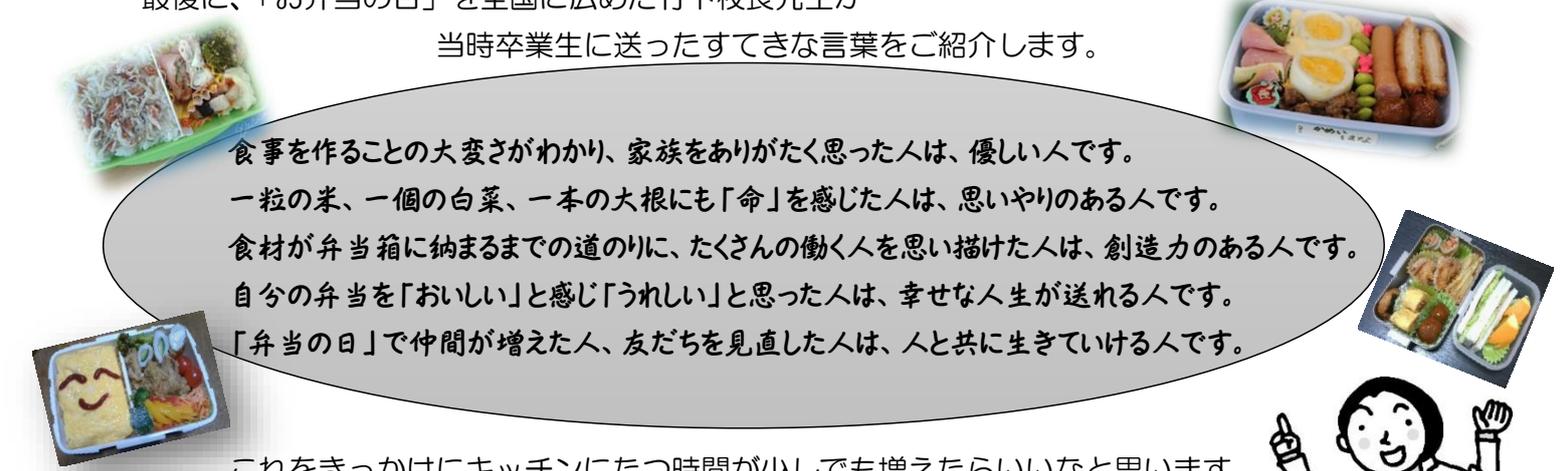
【おうちの人から】

- 卵焼きも上手に焼けて自信がついたのか、毎朝自分で卵焼きを作っています。感心します。
- こんなに親が手をかけずに作ったのは初めてかもしれません。前日から準備し手際よく作業をする姿は頼もしかったです。
- 弁当の材料を自分で買い物し、何を作るのか楽しみでした。少し手伝おうとすると「あー、だめ…」と怒られました。頑張りましたね。
- 本人が言うようにどの料理も作ることは大変なことだと感じてくれるのはうれしいです。
- 試食したら美味しかったです。日頃から料理を作ってもらいたいです。
- 冬休みを使っていろんな料理にチャレンジしてみてください。お疲れ様！

手伝ってしまいたくなる気持ちをぐっとこらえ、「見守る」という愛情をありがとうございました！

最後に、「お弁当の日」を全国に広めた竹下校長先生が

当時卒業生に送ったすてきな言葉をご紹介します。



食事を作ることの大変さがわかり、家族をありがたく思った人は、優しい人です。
一粒の米、一個の白菜、一本の大根にも「命」を感じた人は、思いやりのある人です。
食材が弁当箱に納まるまでの道のりに、たくさんの働く人を思い描けた人は、創造力のある人です。
自分の弁当を「おいしい」と感じ「うれしい」と思った人は、幸せな人生が送れる人です。
「弁当の日」で仲間が増えた人、友だちを見直した人は、人と共に生きていける人です。

これをきっかけにキッチンにたつ時間が少しでも増えたらいいなと思います。

