

ほけんだより

ながおかきょうしりつなごかいしちしょうがっこう
長岡京市立長岡第七小学校

れいわ ねん がつ
令和7年1月

ひと
おうちの人といっしょに読んでね



がつ ほけんもくひょう
1月の保健目標

くうき いれか
空気の入れ替えをしよう

いちねん けい がんたん ものごと と さいしょ けいかく
「一年の計は元旦にあり」とは、物事をやり遂げるには、最初に計画を

た 立ててから実行すべきという意味です。あなたは、「まいにち えがお

げんき」で過ごすためにどんな

けんこうもくひょう 健康目標にしますか？右に書き

ましょう。無理なく続けることが

できるけんこうもくひょう 健康目標を立てましょう。



まど あけ 窓を開けよう

し き きょうしつ した か ふ くうき よご くうき よご あたま いた きぶん わる かんせんしょう ひと ひと
閉め切った教室では、下に書いたようなものが増え、空気が汚れます。空気が汚れていると 頭が痛い・気分が悪い・感染症(人から人へ

うつるびょうき は や げんいん やす じかん こえ まど あ くうき い か
うつる病気)が流行る原因になります。休み時間になったらクラスで声をかけあって窓を開け、きれいな空気と入れ替えをしましょう。

にさんかたんそ 二酸化炭素



みんなの吐く息で二酸化

たんそ りょう ふ
炭素の量が増えるよ。

からだ ちょうし わる
体の調子が悪くなる

げんいん
原因になるよ。

ほこり 埃・ちい・ダニ



アレルギーのげんいん
原因になる
よ。

さいきん ウイルス・細菌



くうきちゅう
空気中にたどようウイル

ス・細菌がからだ なか はい
体の中に入り

こ かんせんしょう は や
込むと感染症が、流行る

げんいん
原因になるよ。

あいことば 合言葉「さしみ」

かんせんしょうよぼう ながしちしょう みな
感染症予防のために長七小の皆さ

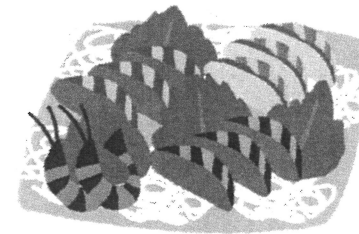
んが「ひとりひとりができること」の

あいことば おぼ こうどう
合言葉です。覚えて行動しましょう。

さ むいけど「かんき」

しっかり「マスク」

みんなで「てあらい」



この3つは、いま 今までも皆さんが取り組んできたことですね。3学期も丁寧につづ
がっき ていねい つづ
続けていきましょう。

つめ かぜ ふ くうき い か
冷たい風が吹いても「空気の入れ替え・かんき」をクラスでします。

せき 咳エチケット「マスク」。せき やくしゃみは、ひと む
咳やくしゃみは、人に向けてしません。

みず つめ せつけん あわだ ていねい あら
水が冷たくても「てあらい」。石鹸を泡立てて丁寧に洗います。

登校前の健康観察をお願いします

感染症の季節です。学校内での感染症の拡大や症状悪化を防ぐため、お子さんの登校前の健康観察をお願いします。

- ☑風邪症状や食欲がない等、いつもと様子が違う。
 - 必ず検温をお願いします。
 - 早めの受診をしましょう。
- ☑咳、喉の痛み等がある場合には。
 - 必要に応じて、マスクを着用しましょう。
 - 予備のマスクをランリュックに入れておくとう安心です。
- ☑欠席される場合には、朝のうちに学校まで連絡を！
 - 連絡がないとみんなが心配します。

登校後の急な発熱や体調不良により、授業が受けられない場合は、安全カードに記入されている緊急連絡先の順に連絡させていただきます。速やかなお迎えのご協力をお願いします。
※緊急連絡先に変更がある場合には、お知らせください。

スクールカウンセラーのお知らせ

児童や保護者もカウンセリングを受けることができます。本校のスクールカウンセラーが、お悩みに寄り添い、サポートします。ぜひご利用ください。カウンセリングのご希望は、事前に担任または学校までお申し込みください。

3学期の相談日 ※急な変更になる場合があります。

- 1/14(火)午後、1/20(月)午前、1/28(火)午後
- 2/4(火)午前、2/17(月)午前、2/25(火)午前
- 3/4(火)午後、3/10(月)午前、3/18(火)午前



災害とおむすびのお話



1995年1月17日、阪神・淡路大震災が発生しました。その後「ボランティア活動への意識」・「災害の備えの充実強化」を目的に、この日を「防災とボランティアの日」とされました。そして当時、被災した人達に希望を与えたのが、おむすびの炊き出しでした。お米の大切さと善意への感謝を忘れないため、1月17日は「おむすびの日」にもなっています。さて、おむすびは忙しい朝の強い味方でもあります。手軽に食べることができ、具材を工夫すれば栄養も補えます。しらす、たまご、昆布などアレンジしながら楽しく朝ごはんに取り入れてみてくださいね。



栄養教諭より 簡単に作れる朝ごはんの紹介です。作ってみてね！

〇ざく切り野菜トースト

〈材料〉1人分

- ・食パン 1枚
- ・レタス 1枚
- ・貝割菜 5g
- ・ツナ 50g
- ・コーン 50g
- ・マヨネーズ 適量
- ・ピザ用チーズ 適量



〈作り方〉

- ① マヨネーズをぬった食パンの上に、適当な大きさに切った野菜・ツナ・コーンをのせる。
- ② チーズをちらし、オーブントースターで焼く。
- ③ チーズがとけたらできあがり。

朝におすすめの一品です。お子さんの好きな野菜をのせてアレンジをしてくださいね。

〇レンジもやし de ポン

〈材料〉4人分

- ・もやし 1袋
- ・ごま油 大さじ1
- ・焼きのり たっぷり
- ・ポン酢 適量



〈作り方〉

- ① もやしは洗って皿に入れ、ごま油をかけ、ラップをしてレンジで3分間加熱する。
- ② もやしから出てきた水分を捨て、器に入れる。
- ③ ポン酢をかけて、焼きのりを手でちぎってたっぷりのせる。

包丁を使わずにあっという間につくれます。慌ただしい朝にぴったり。

朝抜きを習慣化しない

生活習慣は、子どもの頃にその基本が身につき、一度身についた習慣はなかなか変えることができません。国民健康栄養調査より、幼児期の頃から朝ごはん抜きが始まったというデータもあります。今のうちから、毎日朝ごはんを食べるということを習慣づけることができるようにご家庭のご協力をお願いします。