

あんぜんだより

西小学校

保健室



水の事故に気をつけよう!

これからの季節は、プールで泳いだり、川や海で遊んだりする機会が増えるため、水の事故が起こりやすくなります。次のようなことに気をつけて、事故を防ぎましょう。



子どもだけで水遊びに行かない。



ライフジャケットを身につける。



具合が悪いときには、泳がない。



大雨の後や天気の良い日は、水の近くへ行かない。

プールに入る前にチェックしよう

前日の夜はしっかりと
ぬれましたか?

朝ごはんは食べて
きましたか?

手足のつめは切って
ありますか?

こんな症状はありませんか?

- 熱 ・ げりや腰痛
- 目が赤い ・ せきや鼻水
- 気持ちが悪い
- 心臓がトキドキしたり、胸が痛かったりする
- 手足が痛んだり、むくんだりしている
- けがをしている

症状が1つでもあるときは、先生に相談しましょう。



耳そうじは
しましたか?

トイレへ
行きましたか?

水着、水泳ぼうし、
タオルなどは持ち
ましたか?

かみなりが鳴っているときは

かみなりは、木や電柱などの高いものに落ちますが、人に落ちると大きなけがにつながります。

かみなりが鳴っているときは外出をひかえ、建物の中にいましょう。

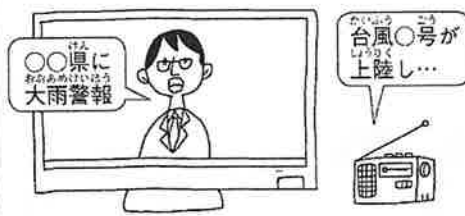
登下校時にかみなりが鳴ったとき、高い木のそばにいと、その木に落ちて、人体にも飛び移る危険があるので、木からはなれましょう。



大雨・台風のときは

春～夏に急に大雨が降り出すことがあります。また、夏や秋は、台風で暴風雨や大雨が増えます。テレビやラジオで台風や大雨の注意をしているときは、できるだけ外出をひかえて、屋外で大雨が降ったときは、近くのがんじょうな建物にひなんしましょう。

特にがけや川のそばは危険なので、絶対に近づいてはいけません。



大雨や雷に気を付けよう!!

梅雨に入り、雨が降る日が増えていきます。それによって雷も発生しやすい環境にあります。

またこれからの季節、台風も

発生しやすくなるため注意が必要です。天気に気をつけて、安全に過ごしましょう!

裏にも不審者対応に関する記事があります。ご確認ください。

せんせい が た ふしんしゃ たいおうくんれん おこな
先生方による不審者対応訓練を行いました！

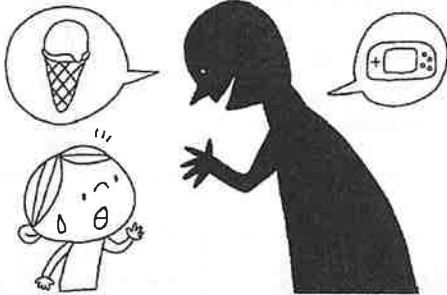
5月26日(金)に本部警察署の警察官を招き、不審者が来た時の職員の対応について校内研を行いました。いろいろな場面を想定して、「さすまた」などの防犯グッズを使いながら実践的な対応について学びました。



不審者から自分の命を守るために、「いかのおすし」をしっかり覚えてほしいです。そして何かあったら、「助けて！」と大きな声で、近くにいる大人に助けを求めてください。

ぼうはん あ ことば
防犯の合い言葉「いかのおすし」

いかない



のらない



おおごえをだす



すぐにげる



しらせる



いかない (知らない人についていかない)

のらない (知らない人の車には乗らない)

おおごえをだす (危険を感じたら助けを呼ぶ)

すぐにげる (危険を感じたらすぐににげる)

しらせる (何かあったらすぐに知らせる)

しょくいくだより

西小学校
保健室

つゆじき べんとうづく ちゅういてん 梅雨時期のお弁当作りの注意点

まないたの洗い方・殺菌方法

- まないたは、表面・裏面・側面をていねいにこすります。
- 包丁でついた傷と同じ方向（平行）にタワシを動かして、傷の中に入り込んだ汚れをしっかりと落とします。
- 水で洗剤と汚れをきっちり洗い流してください。
- よく乾燥させましょう。



調理するときのポイント

- よくいためて十分に水分をとばしましょう。
- 火をしっかりと通します。
- 前日の残り物は、もう一度火を通してください。

弁当箱に詰めるときのポイント

- 料理をすばやく冷やしてから、お弁当箱に詰めます。
 - 手を使わず、おはして詰めましょう。
 - おかずは種類ごとに、アルミホイルなどで仕切りを作ります。
- ※梅干しやシソ刻みなどを添えると、ごはんが腐りにくくなります。

ざんりょうちょうさ

残量調査がはじまります！

6月12日(月)～16日(金)

ねらい

学校給食における栄養内容が、栄養所要量の基準を充足しているかを把握し、食事内容の改善や食に関する指導の充実に役立てる

* なお残量調査の結果は後日掲載します。

べんとう ひ

弁当の日 7月3日(月)

高学年(5・6年生)が対象です。ぜひ、お子様と楽しく弁当をつくってみてください。

～ ご家庭でも話題にしてみてください～



みなさんは、日頃から「この野菜、嫌いだから食べない」とか「もう食べられないから残しちゃお」と、食べ物を無駄にしているませんか？

世界には食べられなくて苦しんでいる人々がたくさんいます。

その人たちのためにも、私たちに何ができるか考え、食べ物を大切にしていきましょう。

その一口が 飲みすぎに!



甘いジュースやスポーツドリンク。飲みすぎると、糖分のとりすぎになってしまいます。清涼飲料の飲みすぎには十分気をつけましょう。

かくれた
糖分

がつ しょくいくげっかん
6月は食育月間!

へいせい ねん しょくいくいきほんほう せいてい しこう しょくいくすいしんきほんけいかく
平成17年に「食育委基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、
まいつき がつ しょくいくげっかん にち しょくいく ひ ぎだ
毎月6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。

きかん ぜんこく さまさま しょく かん とく おこな
この期間、全国では様々な食に関する取り組みが行われています。

まいにち た みちか しょく かぞく はな
毎日食べている身近な「食」について、家族でも話しあってみてくださいね。



なつ ば お
夏場に起きやすい

しょく ちゅう どく ちゅう い
食中毒に注意!



さいきん しょくちゅうどくはっせいじょうきょう み えいきょう ふゆ ば ほんせい
最近の食中毒発生状況を見ると、ノロウイルスの影響で、冬場の発生
けんすう ひしう おお
件数が非常に多くなっています。ただし、夏場は細菌性の食中毒が多く
はっせい ゆたん たいてき
発生しますので、油断は大敵。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ピ
ブリオなどの細菌性食中毒は、食品中などで菌が増殖していったり、細
きん とくそ はっせい お
菌から毒素が発生したりして起こります。

よぼう しょくじ ちゅうり まえ どうぶつ あそ あと せつ
予防のためには、食事や調理の前や動物と遊んだ後には石けんでしっ
かり手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱する、生肉は食べないな
ど、日ごろから気をつけるようにしましょう。



しょくちゅうどく
食中毒
よぼう
予防の

キ
ホ
ン



歯の健康について
考えてみよう!

カルシウムが
多い食べ物

カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていく時ですので、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。



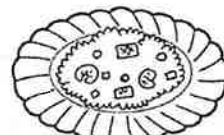
かみかみメニューで
歯も脳も健康に!



きんぴらごぼう



かみかみサラダ



げんまい
玄米ピラフ



かみかみデザート