

寄島中学校 ほけんだより

No.7

いっばい いっばい

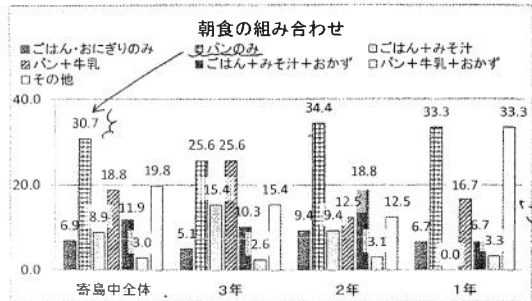
H28.11.11



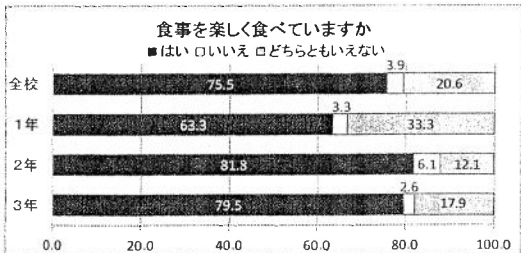
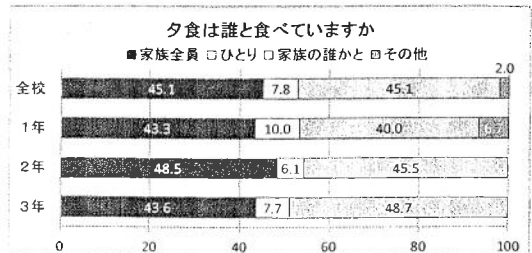
楽しく食事をしていますか?

食事アンケートを
しました!!

栄養改善協議会からの依頼で、9月に食事に関するアンケートを行いました。その結果が返ってきたので、お知らせします。



朝食に何を食べていますか?
どの学年でも「パンのみ」が一番多くなっています。忙しい朝でも、手軽にパパンと食べられるという良さがありますね。ただ、成長期に必要な栄養を摂るには朝食でも補う必要があります。一品増やしてみませんか?
まずは



気持ちが落ち込んでいる時、おいしいごはんを食べるとなんだかホッと元気がなった、という経験はありませんか? 食事は、心の安定をはかり、心を育てる時間でもあります。家庭によって、一緒に食事をすることが難しいこともあると思いますが、家族のコミュニケーションの場として、できるだけ一緒に食事ができるといいですね。



保健集会、ご参加ください!!

案内も配布していますが、11月30日(水)の6時時間目に、保健集会を予定しています。今年度のテーマは「食」。(14:35~15:35)

毎日何気なく食べているけれど、「今日の私」を作っているのは、間違いなく、毎日の食事!!
未来の私を作るのは、「今日の食事」ですよね。



おうちの方にも、きっとプラスになる内容だと思います。飛び入りも歓迎ですので、ぜひご参加ください!!

おいしいおますびをつくろう!!

5時時間目(13:35~14:25)には、1年生対象に「おますび講座」をさせていただきます。1年生は11/8(金)までに、お米を1.5合と持ち帰り用のタッパーを持って来てください。(おますび2~3個入るもの)

おいしくできたおますびをおうちへ持ち帰ります。

免疫力を高めるポイント かせ! インフルエンザに負けない体をつくろう



バランス良く、3食きちんととることが大切!



夜ふかしをせず、心身の疲れをしっかりとろう。



適度に体を動かすことでストレスの解消にも!



体温が低いと抵抗力もダウン... お風呂などで温まろう!



なんと笑うだけで免疫力アップ! いつも笑顔を忘れずに。

浅口市内でインフルエンザが発生しています。「さあーいゝ」と思わず口に出してしまう時間が多くなってきました。鼻水ズルズル、咳コンコンの症状がある人も多くなっています。自分の免疫力を高め、寒い季節に備えましょう!!

