

# ほけんだより 12月

れいわ ねんど がつ  
令和6年度 12月  
よしだしょうがっこう ほけんしつ  
吉田小学校 保健室  
ほけんだより No.14

## 12月の保健目標 バランスのよい食事をしよう

風が冷たく、校舎内においても寒さを感じるようになってきました。そんな中でも、放課の時間になわとびをがんばっている姿が保健室から見られます。二重跳びが跳べた！前よりたくさん跳べたよ！とうれしそうに教えてくれる人もいます。なわとびが苦手な人もいるかと思いますが、少しずつ自分の中で、「できた」が増えていけるといいなと思います。

本格的な冬がやってきます。温かい服装や食事、体を冷やさないようにしましょう。



## 好ききらい してない？

毎日の食事、好き嫌いしていませんか？好きなものばかり食べていて栄養がかたよると、体の調子が悪くなってしまいます。何でもモリモリ食べて、元気に過ごしましょう！食べ物は、はたらきによって、赤・黄・緑の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループから少しずつ食べれば、栄養のバランスはバッチリ！さっそく、今日のごはんをチェックしてみてください。

### あか 赤のグループ

体をつくる食品

おもにたんぱく質やカルシウムをふくむ食べ物。  
肉・魚・貝・まめ・とうふ・なっとう・牛乳・チーズ・のり・わかめなど。



### みどり 緑のグループ

体の調子をととのえる食品

おもにビタミン類、無機質などがふくまれる食べ物。にんじん・トマト・ほうれん草・しいたけ・しめじ・みかん・バナナなど。



### き 黄のグループ

エネルギーになる食品

おもに炭水化物や脂質、糖質がふくまれる食べ物。  
米・パン・めん類・いも類・油・バター・マーガリン・砂糖など。

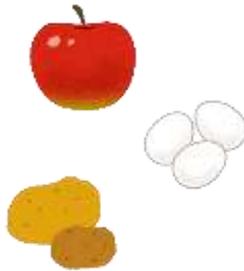


# 食べ物グループわけクイズ!

つぎの食べ物は、赤、緑、黄の

どのグループに入るかな?

- ①りんご
- ②たまご
- ③じゃがいも



給食は、栄養バランス  
を考えて献立が作られて  
います。苦手なものにも、  
少しずつチャレンジして食  
べましょう!

答え① 緑 ② 赤 ③ 黄

## 保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



インフルエンザの場合 (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	
3日目に解熱した場合		発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱				解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合 (例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	
4日目に症状が軽快した場合		有症状				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状					症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK