



久米島町立久米島小学校

令和3年12月

保健室

2学期も残りわずかとなりました。風が冷たく、寒さが増してきましたね。

新型コロナウイルスの感染者はおちついてきていますが、新たな変異株が確認され、まだまだ油断ができない状況が続いています。自分が感染しない・拡げないという気持ちで行動しましょう。保護者の皆様へは、冬休みも引き続き、毎日の健康観察とともに、お子様への意識づけをお願いいたします。



年末年始も引き続き

6つの対策で感染症を撃退！！



①生活リズムを整える

どんなに遅くとも夜9時半までには寝る。

食事は1日3回、規則正しく！

活動や休息をバランスよく

①休養（生活リズム）、②栄養（食事）で、ウイルスと戦うからだの力（免疫力）を高めます。



②栄養をしっかりとる

からだの材料 たんぱく質

ビタミンACE（エース）一緒に摂ることで、効果が高まります！

ビタミンA ビタミンC ビタミンE

③手洗い・うがいをこまめにする

せっけんを使っていねいに！のどのほうまで、念入りに！

④マスクを上手につかう

〈家の中〉
かぜの症状があるときや、家族が感染症にかかっているとき。
〈出かけるとき〉
用事で出かけるときや、友達や親戚に会いに行くとき。

⑤部屋の空気を入れかえる

空気の入り口と出口をつくと効果的。

⑥密を避ける

換気が悪い場所や、人が多くあつまる場所はひかえる。

久米島給食センター栄養士の仲吉先生による食育授業がありました

5年生授業様子 11/25(木)

6年生授業様子 11/16(火)

11月に食育の授業が行われました。5年生は生活習慣病にならないために食生活で気を付けることについて「塩分を取り過ぎないようにラーメンの汁は飲まないようにする」「糖分とりすぎないようにジュースよりお茶を飲むようにする」等各グループからいろんな意見がでていました。

また6年生の授業は栄養バランスのある給食メニューについて各グループで考え、仲吉先生からアドバイス頂きました。久米島小学校6年生が考えた給食メニューが1月の給食にでるそうでよ!(^^)! 楽しみですね～

