

ほけんだより4月

NO. 1 平成30. 4. 5 稲築東小学校保健室 齊藤

進級おめでとうございます！

はじめまして。本年度保健室を担当させていただきます齊藤で

す。保護者のみなさんと協力しながら、子どもたちが健康的な

生活習慣を身につけることができるように様々な面から支援し

ていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひします。



☆保健室では、けがや病気の応急手当て

や休養だけでなく、からだや心の健康

についての学習やなやみごとの相談

などもできます。保護者の方もお気軽に

お立ち寄りくださいね。

感染症と出席停止について

お子さんが次のような感染症にかかった場合、集団への感染を避けるために、

一定の期間、出席停止となります。(欠席扱いにはなりません)

《出席停止になる主な感染症》

インフルエンザ、百日咳、麻疹(はしか)、風疹、結核、

流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、水痘(みずぼうそう)、

咽頭結膜熱(プール熱)、流行性角結膜炎(はやり目)など

4月の保健行事

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5 保健調査票を配ります	6	7
8	9	10	11 視力検査(6-1)	12 視力検査(6-2)	13 保健調査票をこの日までに持ってきます 発育測定(全校)	14
15	16 視力検査(5-1)	17 視力検査(5-2)	18 視力検査(4-1)	19 尿検査1次	20 視力検査(1年生) 尿検査1次	21
22	23 視力検査(4-2)	24 視力検査(3-1)	25 視力検査(3-2)	26 心臓検診(1年生)	27 視力検査(2年生)	28
29 昭和の日 しょうわのひ	30 振替休日 ふりかえきゆうじつ					

本日、保健調査票をお配りしています。お忙しいところ申し訳ありませんが、

必要事項を書いていただき、4月13(金)日までに封筒に入れて学校に持たせて下

家族と一緒に作ってレシピ

ただでさえ忙しい朝ですが、子どもにはしっかり朝ごはんを食べさせて登校させ

たいですね。そこでカンタン朝ごはん準備の方法をご紹介します。

☆朝が忙しいなら、晩ご飯をたくさん作って、朝食用に取り分けておき、朝は温めるだけにしておく。

☆一食豆腐やプチトマトなど調理いらずで食べられるものを活用する。

☆煮豆や佃煮、漬け物などの常備菜を活用する。

☆ゆでなくても電子レンジで温めるだけで温野菜が食べられます！

☆ふわとろたまごは超短時間でできて、できたてがおいしいから子どものおはしも進みます。

今日はお子さんと一緒に作れるカンタン朝食レシピをご紹介します。

チーズとおかかおにぎり（6個分）

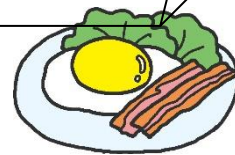
材料 ごはんお茶碗6杯、塩少々、スライスチーズ4枚

おかか小袋4パック、しょうゆ少々

作り方

- ① おかかにしょうゆをまぶし、チーズは小さく切っておかかと混ぜる。
- ② おにぎりの中心に①を入れてむすび、塩をまぶす。

☆おにぎりは具材をかえるとバリエーションが無限にできます。おかか、しそ、ごま、しょうゆなどで味つけしたおにぎりを焼きおにぎりにしてもおいしいですよ。（たれはみりん、しょうゆで）



ほっこり絵本タイム

わが家には3歳から14歳まで4人の子どもがいます。わたしは本を読むことが大好きなので、今年中学3年生になる長男が赤ちゃんの頃から、子どもと一緒に絵本を読んできました。子育てをしながら「絵本講師」という資格を取り、子育て中のお父さん、お母さんに「絵本で子育て」の魅力を語ってきました。保健室の先生になってからは、学級に読みきかせに入らせてもらったり、ほけんだよりの裏にオススメの絵本や児童書を紹介したりしています。稲築東小学校でも、子ども達やおうちの方と一緒に絵本を楽しむことができたらいいなと思っています。

今日は3歳の次女が今一番お気に入りの絵本をご紹介します♪

『おみせやさんでくださいな』

さいとうしのぶ さく リーブル



パン屋さん、ラーメン屋さん、本屋さん、時計屋さんなど街にはたくさんのお店屋さんがありますね。いろいろな動物たちがお店屋さんでお買い物をしています。ただそれだけなんです、絵をよく見るといろいろおもしろい！さっき店員さんだった動物がほかのお店でお買い物をしていたり、お洋服屋さんでお洋服を買っていた動物が、ぼうし屋さん、くつ屋さん、カバン屋さんで全身コーディネートしていたり…。

そして気になるのがどこのお店にもあるハートのシールがついたお手紙。ラストでそれが何なのかわかります。分厚い絵本ですが、字は少なく、絵を楽しむ絵本です。全年齢で楽しめますよ。