

八木北小学校のみなさんへ

3月3日から臨時休校が始まり、2か月がたちます。

みなさんが学校に来る日を心待ちに、わたしたちは準備をしています。

保健室・給食室 より

保健室

八木北小学校のみなさん、元気に過ごしていますか？

お友だちに会えなかったり、遊びに行けなかったりの毎日は、退屈でつまなく感じている人も多いかもしれません。でも、今は大切な命を守るために、ひたすらガマンガマンの時です。

何よりも大事なものは、みなさんの“命”です。

全校のみなさんや家族の方が、つらい思いをすることが絶対にならないように、今は自分でできることをしっかりと、健康で過ごせるよう、がんばりましょう！

保健室からは、『新型コロナ感染症予防クイズ』を出しますよ。さて、全問正解できるかな？

新型コロナ感染症予防クイズ

予防で大切なことは何？○に入る文字を当ててね！

- ① なんとんでも ○洗い、○がい ② 咳エチケット！○○○をつけよう
- ③ ○○が多いところへは、行かない
- ④ 免疫力を高めるための生活
1. 「十分な○○○○」 … ヒント 夜ふかししないで！
2. 「適度な○○○○」 … ヒント ゲームやテレビばかりはダメだよ！
3. 「バランスのとれた○○○○」 … ヒント なんでもおいしくたべよう！



【答え】 ① て・う ②ますく ③ひと ④-1 すいみん 2うんどう 3しよくじ



給食室

八木北小学校のみなさん、お元気ですか？毎日しっかり食べていますか？

給食が中止になって2ヶ月がたち、早く給食が食べたいと心待ちにしている人もたくさんいると思います。

給食室では、調理員さんたちがきれいにおそうじをして、いつでも給食が再開できるように準備しています。給食が始まる日を楽しみに待っててください。

おうちでは食事の準備のお手伝いをしていますか？せっかく時間がある時なので、自分で作ったり、

お手伝いをしたりしましょう。調理や食事の前には、しっかり手洗いしましょう！

そこで、かんたんにできるレシピを紹介します。先日「秘密のケンミンSHOW」で紹介された熊本「ネギパン」をヒントに考えました。朝食やおやつに作ってみてください。お好み焼き風で、ちょっとはまるおいしさです。

【やみつきネギトースト】①長ネギは、小口切りにする。

②ソース、ケチャップ、マヨネーズを混ぜ、食パンにぬる。①の長ネギをのせ、トースターで焼く。けずりぶしをのせて出来上がり！！



みなさんの健康と成長のために、規則正しい生活習慣と栄養バランスのとれた食事はとても大切です。

「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけ、元気に過ごしましょう！！

