

保健だより3月

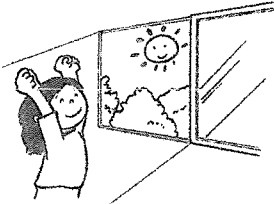
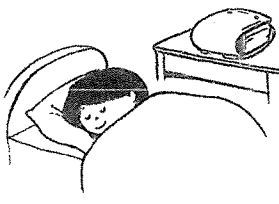
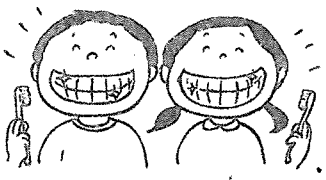
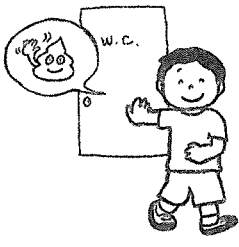
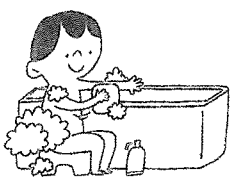
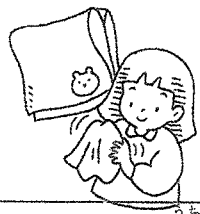
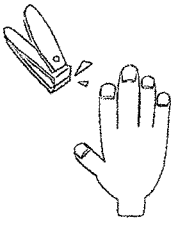
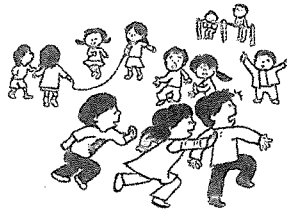
令和6年3月12日

2月は、インフルエンザ・溶連菌感染症・感染性胃腸炎などの感染症に罹患する児童がいました。引き続き、感染症予防対策の徹底をお願いします。「目がかゆい」など、花粉症の症状で来室する児童も増えてきました。花粉症対策もよろしくお願いします。

1年間、保健活動にご協力をいただきまして、ありがとうございました。

3月の保健目標「健康生活について1年間の反省をしよう」

★1年間、健康的な生活ができましたか？できたことに○をつけましょう。

① 朝、早く起きた。 	② 夜は、早く寝た。 	③ 朝、顔を洗った。 
④ 朝と夜、歯をみがいた。 	⑤ すっきり排便ができた。 	⑥ 朝ごはんを食べて登校した。 
⑦ お風呂にはいって体を清潔にした。 	⑧ 外から帰ったあとやトイレのあと、食事の前など石けんで手を洗った。 	⑨ ハンカチやティッシュをいつも持っていた。 
⑩ 手と足の爪は、いつも短く切っていた。 	⑪ 運動や外遊びをした。 	⑫ テレビやゲームは、お家の人と決めた時間を守った。 

○がつかなかった行動は、今後、○になるように頑張りましょう。全部○だった人は、健康的な生活をこれからも続けましょう。

※3月12日(火)の健康朝会時に、1年間健康的な生活ができたか、昨年度と同じ内容で振り返って記入をしてもらいました。

保健室来室者と医療機関を受診したけがについて（4～2月）

【来室者】

けが	1528人
病気	730人
その他	111人
合計	2369人

※その他は、着がえ、体育見学、マスク忘れなどです。

昨年度より、けがも病気も減りました。

【月別 医療機関受診者】

4月	3人
5月	1人
6月	4人
7月	0人
8月	0人
9月	3人
10月	5人
11月	0人
12月	1人
1月	1人
2月	4人
合計	22人

【傷病別 医療機関受診者】

捻挫	3人
打撲	6人
骨折	3人
顔面挫創	2人
歯のけが	4人
目のけが	2人
咽頭異物（魚の骨）	2人

昨年度より、医療機関受診者は、10人以上減りました。

日本スポーツ振興センター災害共済給付を受ける権利は、その給付事由が生じた日から2年間行わないと、時効によって消滅しますので、早めに手続きをしてください。

本校における室内化学物質測定結果のお知らせ

本校の結果は、下記の通りです。測定したすべての教室について、基準値以内の結果でしたので、ご安心していただきますよう、お知らせします。

さらに今後とも、化学物質による健康影響について、教室の使用状況を踏まえ、保護者の皆様のご理解とご協力をお願いします。

【室内化学物質濃度簡易測定結果】

測定日	測定項目	理科室	音楽室	2年1組	図書室	図工室	基準値
2月 21日	ホルムアルデヒド	0.03 ppm	0.03 ppm	0.02 ppm	0.03 ppm	0.03 ppm	0.08 ppm以下である こと

今後の対応

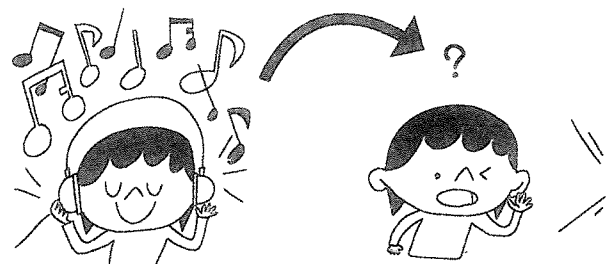
- 1 引き続き換気を励行し、室内化学物質の低減化を図ります。
- 2 日ごろから、児童の健康管理に留意します。
- 3 必要に応じて、室内化学物質の測定を行い、実態を把握します。

3月3日は「耳の日！」耳を大切にしましょう

耳は外の「音」の情報を脳に伝える大事なところです。大きな音で音楽を聴いたり、耳の近くで大声を出したりしないようにしましょう。

<大きな音で聞いていると・・・>

耳の奥には「有毛細胞」とよばれる音を感じ取る細胞があります。ヘッドホンで大きな音量で音楽を聞いていると、有毛細胞が傷ついて、壊れることがあります。壊れると音が聞こえづらくなり、回復も難しいので、大音量で聞くのはやめましょう。



出典：少年写真新聞社 ほけんイラストブック



1月学校給食予定献立表 (小学校・Aコース)



多摩市立学校給食センター南野調理所

令和5年度

日	曜日	主 食	牛乳	献 立 名	おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちようしを ととのえる	1人あたり kcal	たんぱく質 g
10	水	あげパン		ふゆやさいシチュー キャベツソテー	パン あぶら さとう バター こむぎこ	ぎゅうにゅう さけ しろいんげんまめ なまクリーム チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい かぶ ほうれんそう キャベツ コーン	639	22.8
11	木	ごはん		ぐぞうに さばのしおやき うらかみそぼろ	こめ さといも もち ごまあぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう とり こんぶ かまぼこ こおりどうふ さば ぶたにく さつまあげ	しいたけ にんじん だいこん はくさい ごぼう もやし	683	29.8
12	金	ごはん		さつまじる とうふハンバーグおろしソース ひじきのにも	こめ さつまいも こむぎこ パンこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とり とうふ ぶたにく ひじき さつまあげ	にんじん ごぼう はくさい ながねぎ たまねぎ だいこん れんこん	565	21.7
15	月	ミルクパン		やさしいスープ クリスピーチキン ナポリタンソテー	パン こむぎこ パンこ コーンフレーク あぶら オリーブオイル スパゲッティ	れんにゅう ぎゅうにゅう とりくに ウィンナー	たまねぎ にんじん キャベツ コーン にんにく しょうが ピーマン トマト	673	27.3
16	火	ツナそぼろどん (むぎごはん)		きのこのみそしる スイーツスプリング	むぎ こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう みそ まぐろ こおりどうふ	なめこ エリンギ えのきたけ はくさい こまつな ながねぎ しょうが たまねぎ にんじん えだまめ スイーツスプリング	609	25.4
17	水	わかめごはん		よしのじる ししゃもてんぷら (1・2年1ぼん、3～6年2ぼん) ぶたにくとこまつなのピリからいため	こめ でんぶん こむぎこ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう	わかめ ぎゅうにゅう とりくに ししゃも ぶたにく	にんじん はくさい ながねぎ にんにく もやし こまつな	636	26.7
18	木	ちゅうかめん※		みそラーメンのスープ やきぎょうざ (1～4年2こ、5・6年3こ) なまあげのチリソースいため	ちゅうかめん あぶら ごま こむぎこ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ なまあげ	にんにく しょうが もやし にんじん たら コーン キャベツ たまねぎ ながねぎ	633	27.0
19	金	ごはん		どんじる いかのねぎしおソース たまねぎのたまごとじ	こめ あぶら さといも でんぶん ごまあぶら しらたき さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いか とりくに たまご	にんじん ごぼう だいこん しょうが ながねぎ レモン たまねぎ しいたけ	623	28.1
22	月	ポークカレーライス (むぎごはん)		ブロッコリーサラダ みかん わふうクリームドレッシング	むぎ こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご コーン キャベツ ブロッコリー みかん	721	22.6
23	火	ごはん		わふうじる とりくにのさいきょうやき だいこんといかのにも	こめ はるさめ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう うずらたまご かまぼこ とりくに みそ いか	にんじん はくさい あさつき だいこん いんげん	610	28.1
24	水	どうきょうどのこんだて ごはん		ごじる いわしのかんろに あしたばいりおひたし たくじょうしょうゆ	こめ こんにやく さといも さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ だいたいわし	にんじん だいこん ながねぎ しょうが もやし キャベツ あしたば	581	24.1
25	木	ごはん		たまごスープ さわらのコチュマヨやき チャブチェ	こめ でんぶん ノンエッグマヨネーズ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とり たまご さわら ぶたにく	たまねぎ にんじん きくらげ えのきたけ ながねぎ みつば にんにく ピーマン たら	608	28.5
26	金	ほっかいどうのこんだて エスカロップ (ごはん・とんカツ)		キャベツとコーンのサラダ たまねぎドレッシング	こめ あぶら バター こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース コーン キャベツ きゅうり	680	22.0
29	月	コーンしょくパン		ミネストローネ ますのバジルマヨネーズソース ジャーマンポテト ココアミルク	パン さとう ココア あぶら ノンエッグマヨネーズ でんぶん じゃがいも バター	ぎゅうにゅう とり たまご べーコン	コーン にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ バジル パセリ	644	31.7
30	火	やまぐちけんのこんだて ごはん		やさしいごまじる チキンチキンごぼう にびたし	こめ さといも ごま でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう みそ とり けずりぶし	にんじん かぶ ほうれんそう ごぼう えだまめ はくさい もやし えのきたけ	637	25.9
31	水	マーボーどうぶどん (むぎごはん)		はるさめサラダ いちごゼリー	むぎ こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ もやし コーン きゅうり いちご	684	25.9

☆栄養価の数値は、中学年(3・4年)を基準にしています。おおむね低学年(1・2年)は0.9、高学年(5・6年)は1.1の比率となっています
 ☆食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ☆太字は市内産の食材を使う予定です。太字の料理に使われます。
 ☆そば、ピーナッツ、キウイ、びわ、クルミ、カシューナッツ、アーモンドは給食には使用しません。
 栗、ごま、カカオは給食で使用します。
 ※18日に使用する袋麺(中華麺)は、そば粉を使用した製品を同じ工場内で製造しています。
 29日に提供するココアミルクは牛乳停止の方は飲むことができません。

 南野調理所
 ☎371-2416

平均栄養量

639

26.1

基準栄養量

650

21.1～
32.5