

# 中宮北小だより

～校長室より～

令和2年7月31日（金）  
第5号  
枚方市中宮北町4番1号  
枚方市立中宮北小学校  
校長 中田祐之（まさゆき）

## 8月8日から夏休みがはじまります

本年度は新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止にかかわる臨時休業や分散登校等の措置につきましてご理解とご協力を賜り心より感謝申し上げます。

6月15日（月）より、本校の教育活動を再開させていただきました。学校を再開することについて児童の心身の状況把握や児童の生活や学習の状況把握をていねいに実施してまいりました。

また学校における集団感染の発生を防ぐ観点から枚方市教育委員会から示されております「枚方市立小中学校における新型コロナウイルス感染症対策マニュアル」等に基づき可能な限り感染リスクを低減させられるように、学校全体として取り組んでまいりました。

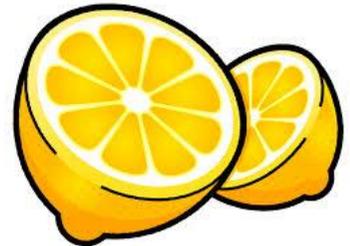
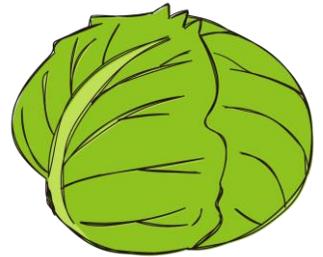
保護者のみなさまには、これまでも児童の健康状態の把握や健康管理等に関しまして様々なご協力をお願いしてまいりましたが今後も児童の登校前の検温等の健康観察や児童のマスク着用などにつきまして、引き続きご協力を賜りますようによろしくお願いいたします。

1学期の終業式は8月7日（金）に予定されています。今年の夏休みはいつもより短縮されて11日間になります。健康と安全に気をつけて、早寝早起きをして規則正しい生活を続けてください。

## 身体の中から涼しくする

暑くなると身体の中から涼しくする食べ物をとるように言われます。身体を涼しくする食べ物には次のようなものがあげられます。

- \*野菜類・・・きゅうり、トマト、ナス、レタス、キャベツ
- \*果実・・・キウイ、スイカ、レモン、梨、バナナ、オレンジ
- \*魚介類・・・タコ、カニ、うなぎ、あさり、しじみ
- \*海藻類・・・わかめ、こんぶ、のり
- \*穀物類・・・小麦、そば
- \*豆類・・・豆腐、もやし
- \*いも類・・・こんにゃく
- \*調味料・・・酢



## 暑さを避けて

エアコンを使用する等、部屋の温度の調整をしてください。エアコン使用時も、感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整してください。暑い日や暑い時間帯は無理をせず、涼しい服装で生活してください。

## 夏を元気に過ごそう

今の時期は、出かけることもあると思いますが、次の4点を必ず守りましょう。

1. 一人では、絶対に出かけない。
2. 出かけるときは防犯ホイッスルや防犯ブザー等を必ず携帯する。  
(防犯ブザーの動作確認もお願いいたします。)
3. もし、不審者に会ってしまったら、大声で助けを呼ぶ。
4. 熱中症のことを考えて、帽子や飲み物を必ず持っていく。



## おやつを食べ方を考えよう

食べる量を決めるようにしてください。あまい物やスナック菓子は、砂糖や油を使っているから予想以上に高カロリーです。パッケージに表示されている栄養成分を参考に小学生であれば1日200kcal以内を目安にしてください。

### 200kcal以内のおやつ

- ・ポテトチップス 約1/2袋
- ・オレンジゼリー 約2個
- ・シュークリーム 約1個
- ・ショートケーキ 約1/2個



### 食べる時間を決めよう

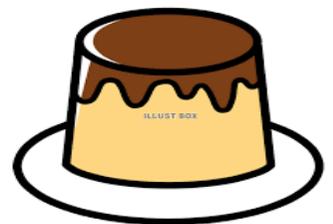
おやつを食べる時間が決まっていると、消化器系の臓器にエンジンがかかり、消化がしやすくなります。また、決めた量でもダラダラ食べていると、虫歯の原因になるので注意してください。

### 不足しがちな栄養を補ってください

おやつで積極的に取り入れたいのが、「乳」「豆類」「くだもの」の3種類です。しかし、栄養がメインになると、おやつが楽しくなくなるかも知れません。ヨーグルトをかけたり、ジュースを豆乳に変えるなどして、少し工夫をしながら栄養を補ってください。

### おやつに含まれる砂糖の量【1日に砂糖25グラムが目安です】

- ・プリン1個 16グラム
- ・チョコレート1枚 26グラム
- ・アイスクリーム1カップ 20グラム
- ・コーラ500ml 52グラム



\*小学校のホームページには、カラー版の『中宮北小だより』を掲載しています。