



★ほけんだより

令和5年1月16日

# ほけんだより1月号～お家の方へ～

自分の心と体を守るお話

稜南中学校保健室



## 🎉🎉あけまして おめでとうございます🎉🎉

❧寒波が襲った年末を経て、とても暖かいお正月でしたね。皆様もゆっくり過ごされたでしょうか。行動制限のない年末年始。帰省された方、お迎えをされた方も多かったことだと思います。我が家にも久々に会う親戚からのお土産が届きまして、順調に消費したところ、案の定体重Up!!早速息子に相手をお願いしてバドミントンに励んだ結果、冬休み後半は遅れてやって来た筋肉痛との闘いで終わりました。(以上、池田の冬休み日記でした!!)

❧来週から3年生は受験が始まりますので、3学期は感染症への警戒がこれまで以上に必要です。始業式では、①自分と家族の命にかかわること、②with コロナの現代においては、学校も世の中も社会活動が止まることはなく、感染した人はおいて行かれてしまうこと、という話をしました。ご家庭でも家族みなさんでの感染対策強化をお願いします。

❧それでは、改めまして、2023年もどうぞよろしくお願いいたします!!



## 身体測定を実施します!!

今年度最後の身体測定を1月中に実施します。感染対策は十分に行います。結果については、個人用のお知らせプリントを2月初旬をめどに配付いたしますので、ご覧ください。

## 生活リズム名人パート2!!

生活リズムチェック票は冬休み分を集計し、2000ポイント以上をgetした生活リズム名人パート2を、保健室前掲示板に貼り出して紹介します。

## 子どもが間違って食べる可能性が高いです。ご注意を!!

昨年12月に発売された『パ○ピ気分』(右写真)というソフトキャンディをご存知でしょうか?コンビニのお菓子コーナーに期間限定で陳列されているお菓子です。実はこのお菓子にはアルコール分2%が入っています。『子どもが間違って食べてしまう危険性が高い』などとSNS上で話題になり、現在店頭分で販売終了となったそうです。



※アルコール分2.0%入りと表示しております

先日、息子と買い物に行き、『○ーゲン○ッツ』アイスのバラエティパックを買いました。チョコ、バニラ、抹茶の3種と思って買いました。箱から出し自宅の冷凍庫にしまおうとして箱をみると、ショコラム、バニラ、グリーンティと書いてあるのです。ラム!?!と驚き原材料名を確認するとやはりラム酒が入っていました。母は仕方なく2つとも食べたのでした。(もちろん1度ではなく2回に分けて食べました!!)

実は、菓子類には『酒類』の表示義務がないのです。販売者の意向で表示されている品もありますが、成分表や原材料で確認しなければわからない品もあります。酒入りのお菓子は冬季限定で発売される傾向が高いようです。もうすぐお店にはバレンタインコーナーもできる時期。ブランデーやラム酒、リキュールの入ったケーキなどにもアルコール分が3%程度入っています。まずは、大人がきちんと確認して、誤食が起こらないように注意することが大切です。

