



## いつから? どのように?



## しっかり説明しましょう

### インフルエンザニュース

インフルエンザ患者は前週より倍増しており、前週は20代～30代の患者が多かったのですが、今回は若年層の患者数が増加しています。

高知県内でも高校や中学校で学年閉鎖、学級閉鎖がでており、今後注意が必要です。

## ほけんしつにくる時は…?

みなさんは、<sup>ひょうき</sup>病気やけがでほけんしつに来たとき、どういうふうに自分のことを伝えていきますか? 「先生見て」「いたい」「しんどい」…などなど、<sup>ざんねん</sup>残念ながらそれだけでは先生もわかりません。

まずは、「いつから」、「どこが」、「どんなふうに」<sup>くあい</sup>具合が悪いのか、くわしくおしえてくださいね。また、けがをして見てもらいたい時は、「どこで」、「なにをして

いたか」も教えてください。すり傷の場合は、自分でできる<sup>てあて</sup>手当てをしてから(水で流してから)見せにきてくれるといいな。

自分の体のことや心のことで、何か知りたいこと、わからないことがあれば、いつでもほけんしつに来てください。困ったこと、心配なことがあれば、一人で<sup>なや</sup>悩まずに誰かに<sup>だれ</sup>相談してくださいね。

ほけんしつではいつでも<sup>ま</sup>お待ちしています。あなたは一人じゃないですよ。



毎日の<sup>きゅうしょく</sup>給食には、<sup>きゅうしょく</sup>給食作ってくれた<sup>ちょうりいん</sup>調理員さんや<sup>えいようし</sup>栄養士さん、<sup>はたら</sup>働いてくれるお家の人、<sup>そだ</sup>食べ物を育ててくれた<sup>のうか</sup>農家の人たちなどの思いが込められています。<sup>きゅうしょく</sup>給食が食べられるのは、そのたくさんの人たちのおかげです。また、お米や野菜、お肉も魚も、みんなもとは生きていたもの。

「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつの<sup>ことば</sup>言葉には、ちゃんと<sup>いみ</sup>ふか〜い意味が込められているんですよ。



## あいがとうの気持ちを忘れずに…

### 「いただきます」の意味

食べるということは、ほかの生き物の「いのちをいただく」ということ。いつも<sup>かんしゃ</sup>感謝の気持ちをこめて<sup>しょくじ</sup>食事の前に「いただきます」とあいさつをします。

### 「ごちそうさま」の意味

「<sup>しょくじ</sup>食事を作るために<sup>しょくざい</sup>食材を育てたり、<sup>あつ</sup>集めたり、<sup>りょうり</sup>料理をしたり、かけまわっていただき、ありがとうございました」という意味がふくまれています。<sup>しょくじ</sup>食事の後は<sup>かんしゃ</sup>感謝の気持ちをこめて「ごちそうさま」とあいさつをします。