健康教育だより

すこやか♪

10月 October

～㋮くすく元気で　㋷うきしんいっぱい　㋰さしさと笑顔あふれる　㋐もがわ小学校～

令和８年１０月　上尾市立鴨川小学校

保　健

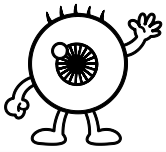
朝夕の涼しさが心地よく、秋の訪れを感じる頃となりました。衣服の調節や温かい食事
十分な睡眠に心がけ、体を冷やさない工夫でこの秋も元気に過ごしましょう。



目の健康のために気をつけたいこと

『デジタル機器』を使用するときは、適切な姿勢を保ち、目の健康に対する意識を高めていきましょう。

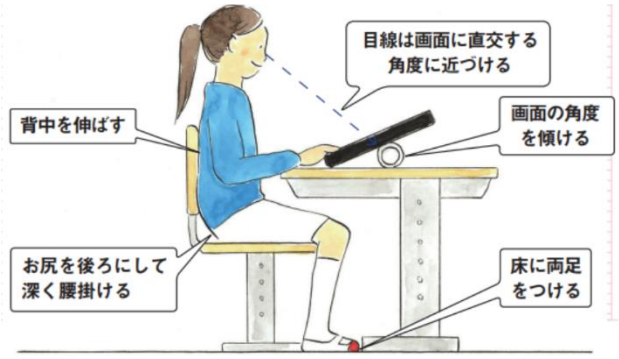
10月10日は目の愛護デー





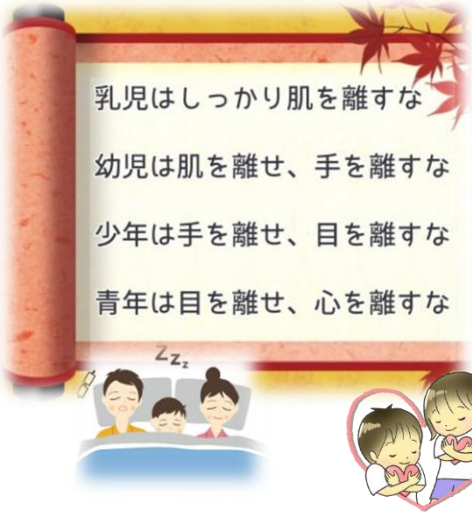
テレビやスマホ、目によくない見方





子どもたちとの毎日は試行錯誤の連続

山口県下関市の教育者である緒方甫（おがたはじめ）先生が提唱した、子育ての心得を紹介します。
子育て四訓は、成長に応じた関わり方の大切さを伝えています。適切な距離を探し、温かい「心」で見守りながら、みんなで子どもたちの自立と成長を応援しましょう。









秋の到来とともに、新米をはじめ、旬の農産物が美味しい季節を迎えました。ご家庭での食事の際、テレビやスマートフォンを見ながらの「ながら食べ」になっていませんか？食事に集中してよく味わうことで満足感が高まり、心身のリフレッシュにつながります。彩りや香り、歯ごたえなど、五感をしっかり使って料理を味わい、ご家族で「味覚の秋」を楽しみましょう。



食べ物の「もったいない」を減らそう！　10月は食品ロス削減月間です



給食の残食や、家庭での賞味期限切れによる廃棄といった、まだ食べられるのに捨てられる食べ物を「食品ロス」と呼びます。 日本では年間約461万トン（推計値）の食品ロスが発生しています。これは一人一日あたり、おにぎり１個を捨てている量に相当します。一人ひとりが「もったいない」という気持ちをもち、行動することが、食品ロスを減らす大きな第一歩です。

命ある食べ物を大切にするために、まずは「自分の食べられる量を考える」「残さず食べる工夫をする」など、ご家庭でもお子様へのご指導・声かけをお願いいたします。身近な会話から、食べ物を大切にする意識を深めていきましょう。

給食時間にできること

1 協力して準備をし、食べる時間を確保する



食べているときも時間を意識しましょう

2 自分が食べ切れる量に調整する



体に必要な量を知ることも大切です

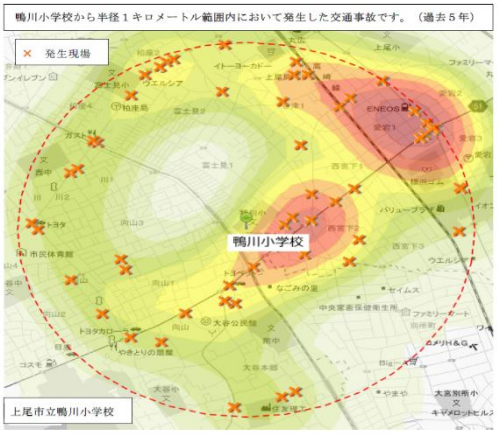
3 食べ残しのないように、きれいに食べる



「お皿ピカピカ」を目指しましょう

安全

日も短くなり暗くなる時間が早くなってきました。交通安全に気を付けましょう。



右の図は鴨川小学校周辺で過去５年に発生した交通事故の記録です。ご自宅の近くやよく通る道などで交通事故があるかなど、お子さんと確認してみてください。右の「QRコード」から上尾警察署のHPにいき、そこから同じものを見ることができますのでご活用ください。

また、自転車の事故時にヘルメットを着用することで、致死率を２倍～2．４倍低下させることができます。埼玉県のヘルメット着用率は10．６％と全国平均の21．２％より下回っています。周りがしていないからではなく、自分の命を守るためにも、ヘルメットの着用をお願い致します。