

健康教育だよ!

すこやか



～㊦くすく元気で ㊧うきしんいっぱい ㊨さしさと笑顔あふれる ㊩もがわ小学校～

※ お子さんと一緒に読んでください♪

令和6年10月 上尾市立鴨川小学校

保健



朝夕の涼しさが増し、秋の深まりを感じる季節となりました。季節の変わり目は、体調を崩しやすいです。十分な睡眠とバランスの取れた食事を心がけましょう。

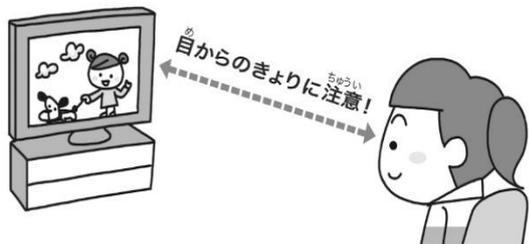
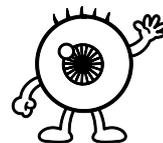
10月10日は目の愛護デーです

横にすると…



目の愛護デーを通じて、日常生活の中で目を大切にする意識を高めましょう。

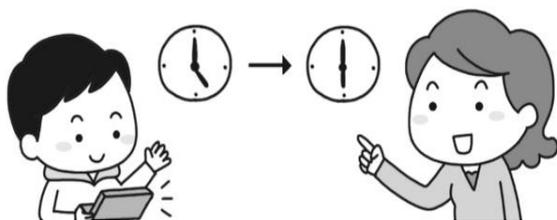
目^めの健康^{けんこう}のために心がけたいこと^{こと}



☆ ディスプレイから離れましょう ☆



☆ 前髪が目にかからないように ☆



☆ ゲームや動画は時間を決めて ☆



☆ 時々、遠くを見て目を休めましょう ☆

10月15日は「世界手洗いの日」です



10月15日は「世界手洗いの日(Global Handwashing Day)」です。2008年に、ユニセフ（国連児童基金）など、水と衛生の問題に取り組むさまざまな団体により定められました。

この日を中心に、石けんを使った正しい手洗いを、広める活動が行われています。ぜひ、この機会に、正しい石けんでの手洗いを身につけ、感染症予防のために、こまめな手洗いを心がけましょう。

厳しかった残暑もようやくおちつき、スポーツの秋、読書の秋、そして収穫の秋がやってきました。給食でも秋においしくなる食材をたくさん使っています。



意識していますか? 食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。

給食での食器の並べ方は、クラスに毎月配付されている『盛り付け表』を確認して、正しい位置に置くように心がけましょう。

正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける

やりがちなマナー違反

足を組む

ひじをつく

食器を持たずに顔を近づけて食べる

はしの持ち方



● はし先を閉じたり開いたりし、食べ物をはさむ。

やりがちなマナー違反

さしばし

よせばし

わたしばし

まよいばし

なみだばし

おわんの持ち方

● 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。

やりがちなマナー違反

! 食事中に気をつけたいこと

食事中に、立ち上がって出歩いたり、食べ物を口に入れたまましゃべったり、口を開けたままくちやくちやと音を立てて食べたり、周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。

今月の「月の栄養」は、『栗』です。1日(火)の献立は、五目栗ご飯です。給食の時間に給食委員さんが、栗についての話をしてくれます。お楽しみに!

