

平成28年10月3日  
庵浦小学校ほけんしつ

あつかった夏も終わりに、とても過ごしやすい季節になってきましたね。今の時期は、朝夜と昼の気温の差が大きくなり、かぜをひいてしまう人がふえてきます。しっかりと体調管理をして、毎日過ごしましょう。

今月のほけんもくひょう  
め たいせつ  
目を大切にしよう。



10月  
10日

じゅうがつ とおか  
10月10日  
め たいせつ  
目の愛護デー

あいご  
愛護とは…  
たいじ  
大事にする、ということです。



# 目によい生活習慣

## とおくを見よう!

ずっと近くで見ていると目のつかれがひどくなります。  
いおのうらはまわりに自然がたくさんあります。  
ときどき、とおくの自然を見て目を休めましょう。



## しせいをよくしよう!

せなかが曲がっていたり、ねころがって読書やゲームをしていると目を近づけてしまいがちです。  
せすじをのばして座り、本やゲーム機は30センチはなしましょう。



## めに良い食べ物を食べよう!

乳、せいひんやぶた肉、ブルーベリーなど目に良い食べ物を食べましょう。  
ただし、栄養バランスのとれた食事をすることも大事です。

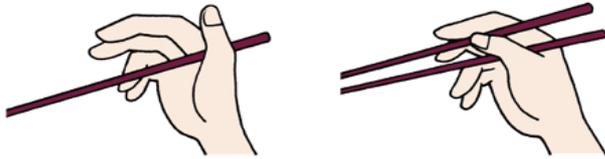


あき 秋はおいしい食べものがたくさんあり、食よくの秋といわれています。そんな食よくの秋ですが、食事をするときのマナーには気をつけてほしいと思います。給食時間見ていると、みんな上手に食べていますが、時々食器を持たずに食べていたり、食器の持ち方がおかしかったりします。また、給食時間だけでなく、家でもマナーを守って食事をするようにしましょう。

食欲の秋

食事のマナーを見直そう

お箸の持ち方



- ①まず、1本を薬指と、親指の付け根で支えるように持ちます。
- ②もう1本を中指と人さし指ではさみ、親指で支えます。

箸の後ろ側が1cmぐらい出るように。

動かすのは、上側の箸だけです。



箸の先がそろっていますか？

食器の持ち方



親指は、食器のふちにかけ、ほかの4本の指で食器の底を支えます。

こうすれば、熱いものが入っていても持ちやすいです。

こんな持ち方は、あぶないよ  
食器を落としやすい持ち方です



いろいろな人に「いただきます！」

材料を作る人



お店の人

食べものを運ぶ人



料理してくれた人

食べるときの姿勢



食器を持ち上げて、くちもとちか口に近づけるようにします。



ひじをついて。



食器を持たずに。



第2回 学校保健委員会のお知らせ

日時：10月5日（水） 授業参観後（14：40～15：40）

場所：家庭科室

内容：親子クッキング「歯と体に良いおやつづくり」

講師 鹿美穂子さん（食生活改善推進員）

持ってくる物：エプロン・三角巾・マスク

