

健康教育だよ!

すこやか



～㊟くすく元気げんきで ㊟うきしんいっぱい ㊟さしさと笑顔えがおあふれる ㊟もがわしょうがっこう小学校～
※ おうちの人と一緒にいっしょ読んでください♪ 令和5年10月 上尾市立鴨川あげおしりつかもがわ小学校

秋の気配が感じられる頃となりました。子どもたちは、スポーツや読書、秋ならではの自然や味覚に触れる体験を楽しんでいます。

保健

10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活を!

子どもの視力機能は、6歳頃に、ほぼ完成すると言われており、視力低下は、姿勢の悪さや運動不足などと関係があると言われています。

遊びやスポーツに親しむこと、遠くを見ることなど、視力を育てる習慣を心がけましょう。

また『こんな見方は危険です』で見られるような行動がある場合、斜視や弱視の可能性が考えられるそうです。日ごろから、子どもたちの様子を、観察しましょう。

こんな見方は危険です



- テレビや絵本を近づいて見る
- 通常つうじょうの明るさの場所あかでまぶしがる
- 目を細めて見る
- 上目遣いうわめづかに物を見る
- 目つきめつきが悪い、目が寄よっている
- 見るときに首くびを曲げたり、頭あたまを傾けたりする

「おしゃれ障害」のはなし



おしゃれ障害とは、化粧や、ヘアカラー、肌に貼るシールの類、アクセサリなど『おしゃれ用品』を使ったり、身につけたりすることで、アレルギーや皮膚かぶれなどの健康被害が起きてしまうことをいいます。

子供の体は、まだ成長途中であるため、肌もうすく、水分量すいぶんりょうが少ないことから、化学物質の影響を強く受け、アレルギー症状の原因や、健康被害のリスクの蓄積ちくせきとなっていることも少なくありません。そのため、今は何もなくても、おしゃれ用品を繰り返し使っているうちに、突然、病気が発症してしまうことが、あるかもしれません。

世代に合ったおしゃれを、人生の中で楽しむためにも、子供時代は、できるだけ体にダメージを与えない生活を送ってほしいです。

アクセサリ



マニキュア・つけ爪



ヘアカラー



化粧品・カラーコンタクト



★ 自分の体を大切にしましょう ★



旬の味覚を楽しもう！

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

給食でも、さつまいものみそ汁(6日)、パンプキンスープ(13日)、五目栗ごはん(20日)、大学芋(31日)など、旬の作物をたくさん取り入れています。

秋の实りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



上尾市・本宮市友好キャラクター

◆◆◆新メニューの紹介◆◆◆



あゆみちゃん

●ソイ丼 2日(月)

鴨川小学校では新メニューとなるソイ丼の献立です。

『ソイ』とは、英語で大豆を意味する言葉で、大豆をつかったメニューです。

給食では、ゆでた大豆とひき肉をカレー味で食べやすくしています。

●あゆみコロッケ 4日(水)

上尾市でとれた枝豆を粉状にした枝豆パウダーと、枝豆をコロッケに加えています。

上尾市産の枝豆パウダーを使用しているため、上尾市のキャラクターの子どもたちの名前をとって『あゆみコロッケ』という名前になりました。

給食室で、調理員さんたちが、一つ一つ手作りで作ってくれています。

交歓給食があります

10月30日(月)に交歓給食が行われます。学年をまたいで交流をしながらの給食です。皆でお互い協力して楽しい時間を過ごしましょう。

