

～㊦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～

令和7年10月 上尾市立鴨川小学校

保健



朝夕の涼しが増し、秋の深まりを感じる季節となりました。急な気温の変化で体調を崩している人も見られます。衣服の調節や食事、睡眠に気をくばることなど、体調管理に気をつけて過ごしましょう。

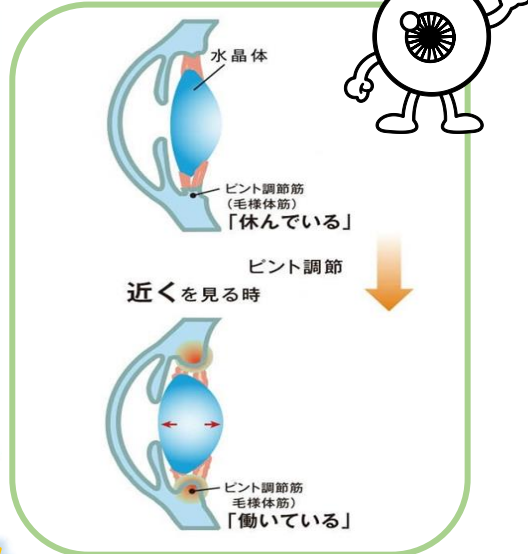
10月10日は目の愛護デーです

横にすると…

1010 → 1010

タブレットを使用するときの姿勢と目の健康に対する意識を高めましょう。

目Q健康Qために心がけたいこと



ストレスと上手につきあいましょう

ストレスサインに注意!

体のストレスサイン

体調不良…

食欲がない
便秘・下痢
など発熱
腹痛

心のストレスサイン

感情の起伏が
激しくなる

行動のストレスサイン

口数が減る

甘える
いつもと違う行動好きなことで
ストレス発散困ったときは
相談しよう



ようやく秋の気配
を感じるようになりました。秋は一年のう

ちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）
で、8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、
月を鑑賞するお月見の行事が行われてきました。

6日（月）の給食では、お月見メニューとして、白玉団
子の入ったスープとお月見ゼリーがでます。夜には虫の声を聞きながら空を眺
めてみてください。

十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせ
てお月見をすると縁起が良いとされています。今年の十三夜は11月2日です。



まいつき
毎月19日は食育の日



◆10月 月の栄養(新メニュー)「ヤムウンセン」の紹介

23日（木）にタイのサラダ「ヤムウンセン」がでます。「ヤム」は和える「ウンセン」は春雨
という意味です。春雨やエビなどの魚介類や肉類、たっぷりの野菜を、少し辛くて甘酸っぱい味の
ドレッシングで和えて食べるサラダで、一年を通して蒸し暑いタイでは日常的に食べられていま
す。給食では、みなさんが食べやすくなじみのある味にしています。よく噛んでおいしく食べまし
ょう。



タイ王国国旗

にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つ
です。体内でビタミンAに変換されるβ-カロ

テンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビ
タミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒
れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいると思いますが、どんな料
理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？



かきあげ



きんぴら



ケーキ

9月の避難訓練

9月5日に避難訓練を行いました。
学校で災害が起きたときだけでなく、
家や外で災害が起きたときにどうするか、
保護者との待ち合わせ場所はどこかなどを
お子さんともう一度確認してみてください。

9月は防災の日があり、防災関連の
啓発活動が多くありました。

これからもぜひお子さんと一緒に防災について話し合ってみてください。



2025/09/05