

ほけんだより

2019.10.1 No.6

鹿嶋市立中野西小学校

養護教諭

実りの秋

10月31日はハロウィンです。日本では仮装ばかり注目されますが、元々は秋の収穫を祝うお祭りが始まりだそうです。栄養豊富な旬の食材を食べて、秋の実りに感謝するいい機会です。

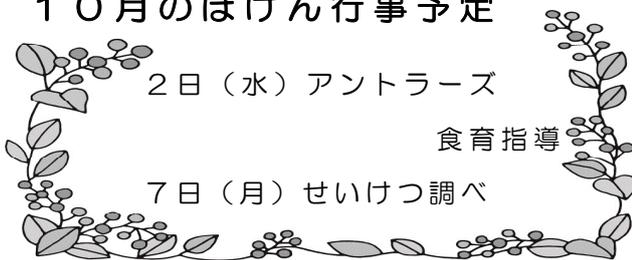


親子食育教室（1年生）の様子

先日、1年生において「親子食育教室」が行われました。講師として来てくださったのは、大野中学校の栄養教諭の店曲ひかり先生です。給食で使われている食材を働き別に色分けして、食事のバランスについて学びました。その後、保護者と一緒に学んだ事をふり返りながら、ランチルームで楽しく給食をいただきました。保護者向けの講話では、子どもに苦手意識の高い「野菜」について、その大切な働きや、おいしくたくさん食べるための工夫について、実習を交えながら学びました。裏面におすすめ野菜レシピを掲載しましたのでご覧ください。



10月のほけん行事予定



水筒持参のお願い

文書やメールでもお伝えしましたが、飲料水の残留塩素濃度が不安定な状態が続いています。引き続き飲料水を水筒に入れて持参の上、登校させていただきますよう、ご協力をお願いいたします。

10月15日 世界手洗いの日 手洗いくイズに挑戦!

Q 石けんをしっかりあわ立てるのはなぜ？

A あわ立てると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

Q 一番洗い残しが多いのは何指？

A それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。

Q 手洗いにかかる時間は？

A しっかり洗うと、30秒はかかります。

手洗いのポイントはこの6つ



いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い!

感染症予防の基本は「手洗い」です。寒くなると風邪をひく人が増えてますが、今から手洗いとうがいを習慣づけておきましょう。