

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～

※ おうちの人と一緒に読んでください♪ 令和6年11月

上尾市立鴨川小学校

保健

例年よりも暖かい日が続いています。少しずつ秋の気配を感じる頃となりました。今後は、気温が下がり、寒くなってくることが予想されます。衣服の調節などをして体調をくずさないように、気をつけましょう。

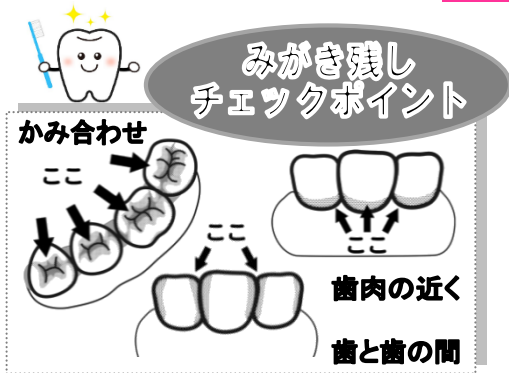
11月8日は『いい歯』の日



11月8日は「いい歯」の日です

今年度から再開している、『昼歯みがき』が定着してきています。

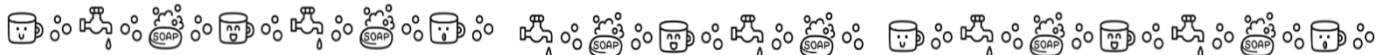
給食後の昼休みに各クラスで『昼歯みがき』を行っています。歯みがきセットの確認をお願いします。



☆ **は** 歯みがきセット ☆

- コップ
- 歯ブラシ

きんちゃく
巾着などに
入れておくとよい

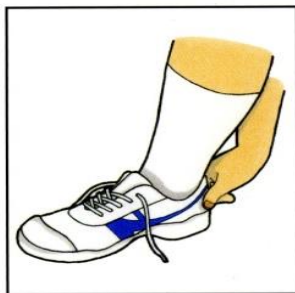


靴を正しく履きましょう

※ 靴のかかととは、絶対に踏まない。靴の機能が損なわれ、足の障害の原因になることがあります。



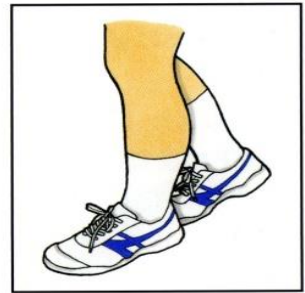
① ひもをゆるめ つま先を入れる



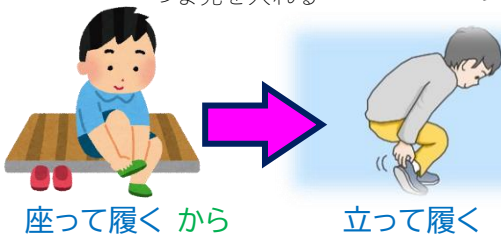
② かかとを床におし つけるように履く



③ 足にフィットする ように ひもを結ぶ



④ 歩いて確認する



座って履く から

立って履く

片足立ちができるようになってくるのは、3歳頃からと言われています。いろんなバランス姿勢を意識することで、自然と体幹が鍛えられます。転倒などの、けが防止のために、日常生活にも体幹を意識して生活していきましょう。

彩の国ふるさと学校給食月間 です

収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。地元産の食材や、郷土食を取り入れて、ふるさとへの愛着を深め、感謝の気持ちを育む活動です。

今月の給食では、上尾市産の新米を使用しています。また、埼玉県産の大豆を使って作った『彩花みそ』や『彩の国納豆』、『冷凍豆腐』なども使用しています。

『おっきりこみうどん（埼玉県北部、秩父地方）』や、『かてめし』、『ゼリーフライ（行田市）』などの、埼玉県の郷土食も、たくさん登場しています。おたのしみに！



「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。

いただきます

「いただく（頂く／戴く）」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう（馳走）」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。

安全

交通安全教室を行いました

10月2日に上尾警察の方を招いて交通安全教室を行いました。低学年は横断歩道の渡り方について、中学年は自転車の安全な乗り方について、高学年は自動車の死角、制動距離についてお話をいただきました。どの学年の子供たちも交通事故に遭わず安全に過ごせるようにするためにはどうすればいいのかを考えながら、真剣に話を聞いていました。ご家庭でも引き続き、お子さんへ交通安全について繰り返しお話をしてくださるよう、お願いいたします。

