

ほけんだより 10月

令和3年10月1日 東近江市立能登川北小学校

秋はお米や果物、きのこなど、たくさんの食材が収穫の時期を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの旬の食べ物を味わってくださいね。また、秋風が心地よく穏やかな気候が続くので、体を動かしたり、新しいことをはじめるのにもぴったりの季節です。みなさんにとっても、実り多き秋となりますように。

10月10日は目の愛護デーです



勉強や読書をする時は



明るい場所で



正しい姿勢で



寝ころばない

テレビを見る・ゲームをする時は



時間を決めておく

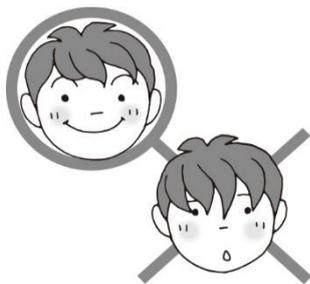


画面に近づきすぎない



適度に休けいをとる

生活で気をつけることは



前髪が目にかからないようにする



バランスのよい食事をとる



しっかり睡眠をとる

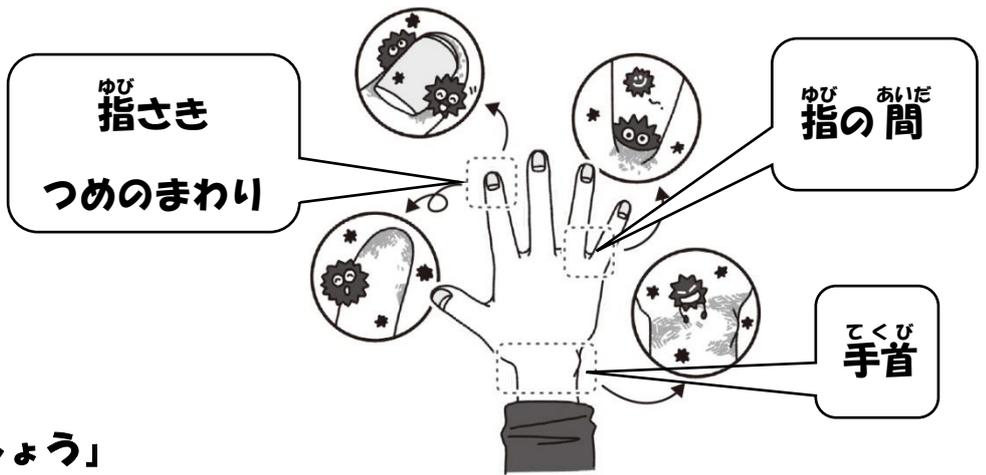
しんがた かんせんしょうよほう つづ 新型コロナウイルス感染症予防を続けましょう

10月15日は 世界手洗いの日



て あら あと
「手を洗った後は

せいけつ
清潔なハンカチでふきましょう」



洗い残しはありませんか？

はやねはやあ あさ きそくただ せいかつ おく 「早寝早起き朝ごはん」規則正しい生活を送りましょう

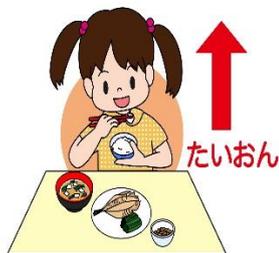
朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、体や脳が目覚めます。そして寝ている間に低下した体温を上昇させます。またよく噛んで食べることで脳に刺激を与えて脳の働きが活発になったり、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便がでやすくなります。

あさ こうか 朝ごはんの効果

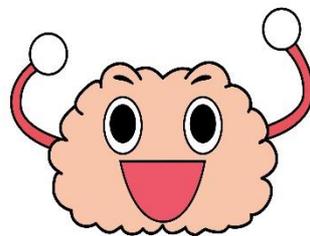
からだ のう
体や脳のエネルギーになる



たいおん あ
体温が上がる



のう はたら かつぱつ
脳の働きを活発にする



はいべん
排便をうながす



あさ しゅじょく ばん た ひと やさい にく さかな たまご
朝ごはんに主食(ごはん・パン)だけ食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずをプ

らすして少しずつ品数を増やしていきましょう。