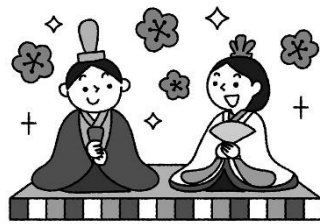


えがお



令和6年3月1日(金)

だい かい がっこう ほけん いんかい
第2回 学校保健委員会

「おいしい給食のひみつを考えよう！」

おこな
を行いました。

しな いえいようきょうゆ かとうせんせい おまね
市内栄養教諭の加藤先生をお招きし、2~4年生が給食について学びました。おいしい給食ができるまでに2つのひみつがあることを教えていただきました。



おお さま とへらで ちょうり
大きな釜とへらで調理されている動画を見て、歓声が上がっていました。また、実際に使用しているへらを持ってきていただきました。

1日に約3700食もの量を調理しているそうです。

こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標

<保> 健康生活のふりかえりをしよう。

<歯> 歯の健康についてまとめよう。



おお さま で ちょうり
大きな釜で調理されている動画を見て、「何を作っているのでしょうか？」クイズに答えました。食材の種類や調理されていく過程を見ながら、真剣に考えていました。

- ① 調理員さんが毎日おいしくて安全な給食をつくっていること
- ② 栄養士さんがいろいろな食べ物や料理を組み合わせるバランスのよい食事を考えていること



この2つのひみつを知り、明日からの給食で「自分が頑張りたいこと」を考えました。

おいしく給食を食べるために大切なことを発表しました。準備や配膳、片付けのポイントや、食べる時によく噛むこと、苦手な食べ物にも挑戦することの大切さなどを伝えました。

けんこう委員会の発表



ご参加いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。



3月3日は「耳の日」です

3月3日は「ひな祭り」。そしてもうひとつ、体のある部分にちなんだ日でもあります。そう、「耳の日」です。数字の「3」が耳の形と似ていること、さらに「3(み)・3(み)」とならんでいることからだそうです。

耳の主なはたらき

1 音を聞きとる

私たちは耳で音を聞いて、まわりの様子を知ったり、相手が何を言ったのかを確認したりしています。



2 体のバランスをとる

耳の中にある三半規管と前庭で、体の『回転』や『かたむき』を感じとっています。それらの動きの様子が信号として脳に伝わると、体が倒れたりしないように、手や足などいろいろな部分を動かしてバランスをとっているのです。

耳を大切にするために



鼻を強くかみすぎない

鼻をかむときは、片方の鼻をおさえて、片方ずつかむようにします。耳と鼻はつながっているため、強い力でかむと耳が痛くなることがあります。

ヘッドホンやイヤホンの音量は控えめに

大きな音を長時間聞き続けると、耳の聞こえが悪くなる原因になります。他の音が聞こえるくらいのおおきさで聞きましょう。



耳掃除をするときは…

綿棒は耳の奥まで入れず、耳の穴の入り口あたりを優しく軽い力で、拭くような感じにしましょう。

耳を叩いたり、耳元で大声を出したりしない

音を聞くために大事な「鼓膜」は0.1mmでとても薄いのです。たたくと簡単に破れてしまいます。耳は絶対にたたいてはいけません。

