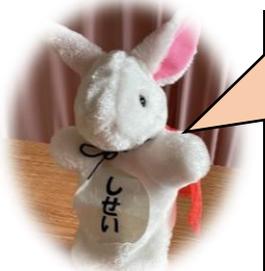


令和7年1月27日
手良小学校 保健室

★「食事のマナー」についての保健指導を行いました★



私はマナー博士。マナーとは、生活していく中で、人に対する配慮や思いやりを言葉や態度で示すこと。
「みんながマナーを守り、楽しく食べる姿を見たい!マナーを伝えたい!」という思いから、『食事戦隊マナーレンジャー』をつくりました♪ メンバーを紹介します!!



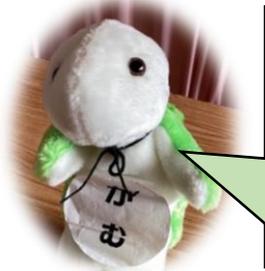
姿勢レッド

- ★背中ピン!足は床にピタ!
- ★お腹と背中がグー1つ分
- ★これで体への栄養の吸収はバッチリ



もつイエロー

- ★食器とお箸を持つ!
- ★両手を使うと姿勢が良くなる
- ★正しい持ち方を覚えよう



姿勢レッド

- ★口は閉じる(音を出さない)
- ★奥歯で一口30回かむことを意識する
- ★よくかむと全身に良い!!



ごっくんブルー

- ★舌を上あごにつけて口を閉じる
- ★小さくなったら飲み込む
- ★長い時間口の中に残さない



おのこしホワイト

- ★なるべく残さない(食材や作ってくれた人に感謝)
- ★多い物や苦手なものは最初に減らす



パーフェクトレインボー

- ★きれいに準備と片付け
- ★食べたらずみがかき
- ★食べられることへの感謝の気持ちを持つ!

食事は生きるために とても大切なものです!

- *苦手なものがあっても大丈夫! 苦手な気持ちを大きく表さないように気をつけましょう
- *食材、作ってくれる人、食べられることへの感謝の気持ちを持ちましょう
- *自分の体の成長や健康のために、苦手なものにどうチャレンジすれば良いかを考えましょう
- *「苦手なものにどうチャレンジするか」は、普段の生活や人付き合いでも同じことです



★感染症対策を引き続きお願いします★

3学期が始まり、本校でもインフルエンザや新型コロナウイルスの罹患報告が多数ありました。乾燥が続くこの時期は、まだまだ感染症が流行します。引き続き、基本的な感染症対策へのご協力をお願いいたします。



- ①家を出る前に健康観察 ②石けんでの手洗い ③ハンカチ・ティッシュの準備
- ④部屋の換気 ⑤規則正しい生活 ⑥マスクの着用や予備のマスクの準備
- ⑦口を閉じて鼻呼吸 ⑧こまめな水分補給 ⑨いつもと違うと感じたら早めに休養

★ハピスマタイムでダンス3曲に挑戦予定★

給食委員会と保健委員会が合同で選曲しました。これからのハピスマタイムの中で、全校で踊る予定です。ハピスマタイムでは、「笑顔で楽しく体を動かす」ことを大切にしています。

ダンスをして体をポカポカに！ みんなで楽しく踊ってニコニコに！

ぜひ、ご家庭でもお子さんと一緒に踊ってみてください♪

選んだ曲 ①パプリカ ②ようかい体操第一 ③おどるポンポコリン



汗をかいて免疫力を高めましょう！

免疫機能は体温が高いと活性化し、体温が1℃上がると、免疫力は5～6倍にもなると言われています。その体温を調節するのに欠かせないのが発汗機能です。

発汗のために必要なのが「汗腺」。汗腺をしっかりと働かせるために、寒い日も外で元気に遊んだり、厚着をし過ぎずに、適度に汗をかく習慣をつけることが大切です。

また、かいた汗で体が冷えないように、肌着を着たり、タオルの準備もしておきましょう。



★7つのまちがいをさがそう★

