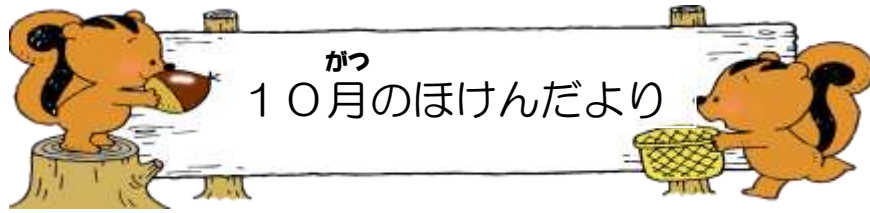


おうちの人といっしょに よみましょう



早寝・早起き・朝ごはん
平成28年10月
粕壁小学校保健室

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。布団も洋服も衣替えの季節です。気温にあった服装をして体温を調節しましょう。また、早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を続け、健康な体を作りましょう。

朝ご飯

朝ご飯には…

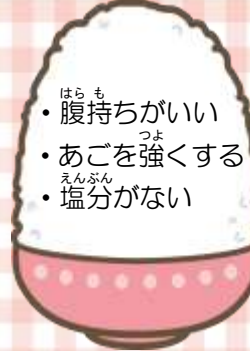
- 体にエネルギーと栄養を与えてくれる
- 脳も活発にしてくれる
- 体温を上げて体を目覚めさせる
- 生活のリズムをつくる

などの役割があります。

朝はしっかりご飯を食べてその日1日を元気に過ごしましょう。

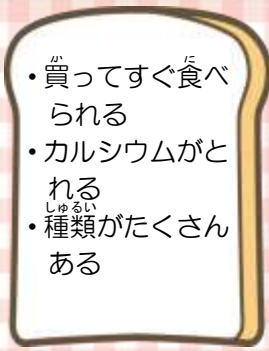


ご飯のよいところ



- 腹持ちがいい
- あごを強くする
- 塩分がない

パンのよいところ



- 買ってすぐ食べられる
- カルシウムがとれる
- 種類がたくさんある

ご飯食



ご飯・おにぎり、卵・野菜・魚料理、汁物

メニュー



パン、卵・野菜料理、スープ、牛乳、果物

10月10日は♡目の愛護day♡

こんなときは目がつかれていますよ



目がつかれたら



目の体そうをする
(ぎゅっととして
ひとみを動かす)



とお遠くを見る

目がつかれたら



目の体そうをする
(ぎゅっととして
ひとみを動かす)



目に悪い環境
をチェックし、
原因をとりのぞく



はやめる



の 乗る30分前に
よに飲まない)

に
よい

6年生の保護者の方へ

薬物乱用防止教室のお知らせ

日時：11月30日(水) 14:00~14:45

場所：粕小ホール

対象：6年生児童・保護者

講師：埼玉県警察本部・非行防止班「あおぞら」の皆様

内容：薬物乱用防止を中心に、タバコやお酒の害についても、わかりやすくお話させていただきます。

とお遠くを見る

