

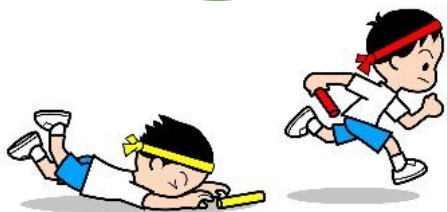
10月のほけんだより

令和4年度
小倉小
ほけんしつ



10月2日(日)

うんどうかい 運動会



待ちにまったこの日がやってきました。

みんなの キリリとした表情、とてもかっこよかったです!!
「おうちのひとにいいところを見せてもらおうぞ!」 という気持ちが
伝わってきて 感動しました。

そして 今年の運動会では けがをした人が すごく少なかったです!!

日ごろから、小さなけがは自分たちで手当てができてきていること、けがをしないように
気をつけて生活していること、それに、『みんなが けがしないように』と、
多くの方が 準備してくださっていたおかげだなと思いました。



日中のあつさも いちだんらくしてきました。

秋といえば。。 **食欲の秋** 食べるのはなんのため?

おなか
へるから



おいしいから

たべることが好き♡

どれも正解です! 私が印象に残っているのは、
以前給食の先生がおっしゃっていた この言葉です。

「食べることは 生きること」

◎ 体や脳にエネルギーを補給する役割

◎ 体の細胞を作り、生命を維持する役割



ほかに、食事にはいろんな役割がありますね。

栄養と量のバランスを意識しながら、食欲の秋を楽しみましょう。

8月の二測定での話

「毎日、朝ご飯は食べてきていますか?」という話になり、
みんなの体を自動車に例えて、「甘いものは早く燃えるガソリン
なので、ドーナツだけが朝ごはんという日には、勉強の途中で
エネルギー切れになっちゃうかも。ごはんやパンは、ゆっくりと
燃えるガソリンなので、朝ごはんには必ずどちらかを
食べてきてね。」と伝えました。すると、ある子がこんな質問を
してくれました。

「ぶっちゃけ、ごはんとパンどっちのほうが
いいんですか?」

悩ましい質問ですね。授業の後、給食の
谷口先生に聞いてみました。



「ぶっちゃけ、ごはんですね(^_^)」とのこと。なぜかという
と、パンには、小麦だけでなく油やさとう、塩分などが入って
いて、摂りすぎるとよくないこともあるからです。ごはんには、
純粋に白米しか入っていません。

なるほど! 私もごはんの日を増やせるよう
がんばってみます。

10月10日は



目の愛護デー

10月11日(火)~14日(金)

秋の視力検査があります。**メガネ**をかけて
いる人はわすれずに!

かたほうの目をかくすのに、**ハンカチ**を
使いますので、持ってきてくださいね。
検査結果がB(0.9)以下の人には結果
のお知らせをわたします。

実はすごい? まゆげのヒミツ

▼知っていますか? □□□□

チンパンジーやゴリラの顔をじーっと
見てみると…毛で覆われていてまゆげが
どこにあるかわかりません。実は、進化
の途中で「残した」ヒトの特徴が、まゆ
げなのです。

▼まゆげはなぜある? □□□□

汗やゴミが目に入らないようにするの
が、まゆげの役割。そしてもう一つ、大
切なのが「表情を作る」こと。怒ってい
るときはまゆげが吊り上がり、笑ってい
るときは丸くなります。私たちのコミュ
ニケーションに必要な
だったので、まゆげが残
されたのですね。



10月10日は「目の愛護デー」



目を守り、
ヒトの交流を助ける役割もある
「まゆげ」のことも忘れずに!?