



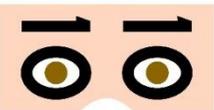
令和6年10月10日
南小学校保健室



あさ 朝ごはんを食べよう! PART 3

あさ しょうかい
~朝ごはん紹介!!~

あつ 暑かった夏が終わり、すず 涼しくなってきました。きおん へんか たいちよう ぐず ひと ぶ 気温の変化で体調を崩す人が増えてきます。すぐに着られる上着を持ってくるなどして、いふく ちようせい 衣服でうまく調整しましょう。



め たいせつ
目を大切にしよう!

じゆぎよう ようす み 授業の様子を見ていると、しせい わる 姿勢が悪く、きようかしよ がくしゅうようたんまつ がめん 目の距離が近くなっている人が多くいます。家庭でもスマホやゲーム機器を使うことがあると思います。

「30cm、30分」を合言葉に目の健康を考えて使用しましょう。

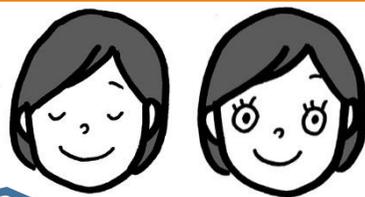
タブレットを使うときは...



がめん め きより
画面と目の距離は30cm



まばたきをしよう



がめん をずっと見ていると、まばたきの回数がかいさう がへり、目が乾きます。意識的にまばたきをしてみましよう。

ぶんつか 30分使ったら、とお 遠くを見て目を休めよう



食パン、目玉焼き、キウイ



おにぎり、味噌汁、野菜



ご飯、味噌汁、チキン、野菜



ご飯、ベーコン、ヨーグルト



たまごサンド、野菜、ヨーグルト



おにぎり、パン、バナナ



ご飯、味噌汁、鮭



食パン、卵、ウィンナー

保健委員会の5・6年生に朝ごはんを紹介してもらいました。自分で作っている子もいました。主食だけではなく、タンパク質や野菜、果物も取り入れていて、素晴らしいです。どの朝食もとてもおいそうですね。みなさんも参考にして、毎日朝ごはんを食べましょう。保健委員会の児童のみなさん、保護者様、ご協力ありがとうございました。