



比地小学校
NO.6

令和5年10月5日
養護 高木 優子

10月10日は「目の愛護デー」

涼しい季節になってきました。「〇〇の秋」といわれますが、今年みなさんはどんな秋にしたいですか？私は、「ハンドメイドの秋」にしたいなあと考えています。どんな活動をしていても、ずっと目を使いますね。目を使いすぎてしまうと、視力が下がってしまうことにつながります。10月は特に、自分の目に優しく過ごせるようにしましょう♪

目にやさしい生活をしよう！

<p>前髪は目にかからないようにする</p>	<p>長時間続けないパソコンやゲームを</p>	<p>ノートや本から目を30cmは離す</p>
<p>暗いところで本を読んだりしない</p>	<p>テレビを寝転がって見ない</p>	<p>目が疲れたら遠くを見たり目の体操などをする</p>

大切な目を守るしくみ

まぶた 目に何か当たろうとすると、入ろうとすると、パチッと閉じて目を守ります。

まつげ 目にほこりが入るのを防ぎます。

まゆげ 額から流れてきたあせをキャッチして、あせが目に入るのを防ぎます。

なみだ 目をうるおして、目にほこりやごみなどがつかないように防ぎます。また、目にほこりなどが入ったら、洗い流します。

10月の保健行事

10日(火) スクールカウンセラー大林先生来校	13:00~17:00
31日(火) スクールカウンセラー大林先生来校	9:00~13:00

フッ素洗口 (毎週火曜日) 3日、10日、17日、24日、31日	*清潔検査* (毎週水曜日) 4日、11日、18日、25日
---------------------------------------	----------------------------------

☆9月元気調べの結果☆

9月の元気調べの結果、90点以上だった人を紹介します！

1年生 (6人)	石井 佑磨さん 石山 陽楽さん 竹一 央二郎さん 竹田 陽葵さん
2年生 (1人)	田辺 翔悟さん
3年生 (4人)	秋山 航志さん 石井 悠華さん 小畑 友里菜さん 白井 陽翔さん
4年生 (14人)	安藤 晴司さん 石山 陽月さん 今井 七洋さん 小畑 伊織さん 小畑 諒真さん 佐藤 昂伸さん 島田 歩美さん 近石 愛菜さん 富山 空輝さん 中西 奏太さん 西脇 大晴さん 前川 月咲さん 前川 陽音さん 道下 夏希さん
5年生 (4人)	池田 舞香さん 三崎 大和さん 三好 衣路さん 矢葺 倅央さん
6年生 (3人)	左達 望瑚さん 白井 奏乃さん 森 昂大さん

1番人数が多かったのは4年生！素晴らしいです！
次回の11月では、比地小学校全員でさらに上の点数を目指しましょう♪

けんこういいんかい りそう ちょうしょく かんが 健康委員会で、理想の朝食メニューを考えました☆

なつやす かつよう けんこういいんかい じどう りそう ちょうしょく かんが じっさい つく えいようまんてん
夏休みを活用して、健康委員会の児童が「理想の朝食メニュー」を考え、実際に作りました！どれも栄養満点で、おいしそうなものばかりです。ぜひみなさんも作っ
てみてください♪ ほけんしつまえ けいじ けんこういいん きょうりょく ほごしゃ みなさま
保健室前にも掲示をしています。健康委員さん、ご協力いただいた保護者の皆様、ありがとうございました！

健康委員会で考えた朝ごはんレシピ

おすすめ朝ごはんを作ろう！

アピールポイント
栄養バランスのいい食事

- ★ 簡単にできる！
- ★ 子どもだけでもつくれる！
- ★ 栄養バランス（赤・黄色・緑）がいい！
- ★ 野菜がたくさん！
- ★ その他（ ）

<料理を作った日> 8月7日 日曜日
<一緒に料理を作った人> (お母さん)



おすすめ朝ごはん (一品でも複数でもOK)	材料・分量など	作り方 (簡単に手順を書いてください)
たまご焼き お好み お汁	トマト 肉 卵 わかめ リンゴ 米 野菜	お汁 おにぎり たまご焼き 野菜 トマト リンゴ

<感想> 朝ごはんを作るのが楽しかった。
<おうちの人より>

健康委員会で考えた朝ごはんレシピ

おすすめ朝ごはんを作ろう！

アピールポイント
野菜たっぷり
みそしる

★で色あがり★

- ★ 簡単にできる！
- ★ 子どもだけでもつくれる！
- ★ 栄養バランス（赤・黄色・緑）がいい！
- ★ 野菜がたくさん！
- ★ その他（ ）

<料理を作った日> 8月1日 火曜日
<一緒に料理を作った人> (お母さん)



おすすめ朝ごはん (一品でも複数でもOK)	材料・分量など	作り方 (簡単に手順を書いてください)
具だくさん みそしる	みそしる ごはん たまご かにかま ブロッコリー お粥	みそしるを作る たまごをやく お粥をいれる ブロッコリーをゆでる お粥をつける

<感想> 毎日野菜たくさん、栄養バランスがいい朝ごはんにしたいです。
<おうちの人より> バランスも考えて作ってると思ってます。

健康委員会で考えた朝ごはんレシピ

おすすめ朝ごはんを作ろう！

アピールポイント
たまごがおいしい
きゅうりとトマトもあるよ！

**★で色あがり★ サンドウィッチ
できず！**

- ★ 簡単にできる！
- ★ 子どもだけでもつくれる！
- ★ 栄養バランス（赤・黄色・緑）がいい！
- ★ 野菜がたくさん！
- ★ その他（ ）

<料理を作った日> 8月12日 土曜日
<一緒に料理を作った人> (父)



おすすめ朝ごはん (一品でも複数でもOK)	材料・分量など	作り方 (簡単に手順を書いてください)
トマト、キュウリ	トマト...2ニ キュウリ...1ツ(切った数) パン...2ニ バター たまご...1/2 マヨネーズ	たまごをやく おなべでよく混ぜ合わせてたまごをうごめす。 マヨネーズも パンにバターをぬって焼くのはきむ

<感想> 父とやって楽しいと思えました！
<おうちの人より> いつもはごはん(お米)だけですが、初めてパン食を専用ごはんにしたのもボリュームがあって上手にできました。

健康委員会で考えた朝ごはんレシピ

おすすめ朝ごはんを作ろう！

アピールポイント
色とりがよい！
タンパク質がとれる！

- ★ 簡単にできる！
- ★ 子どもだけでもつくれる！
- ★ 栄養バランス（赤・黄色・緑）がいい！
- ★ 野菜がたくさん！
- ★ その他（ ）

<料理を作った日> 8月9日 水曜日
<一緒に料理を作った人> (お母さん)



おすすめ朝ごはん (一品でも複数でもOK)	材料・分量など	作り方 (簡単に手順を書いてください)
キウイ	おはちや・小袋 ハーフバナナ・コン・4まい たまご・2ニ ごはん おくらのおかかあえ おはちやとバナナ・コン・のり汁	おはちやとバナナ・コン・をいためる おくらをおかかをあえる たまごをやく おはちやをつける

<感想> もりっけや栄養バランスのことまでわかいて作れたと思います。
<おうちの人より>