



2021年10月1日 大阪市立弘済小学校 ほけんしつ

## きゅうしょく 給食まえは

Step 1. 手を洗う

Step 2. 手をふく

Step 3. 消毒する

他の人や床、かべなどにはなるべく触らずいただきますまで過ぎします

## マスクの つけ方



はながでている

あごにかけている

運動会、お疲れ様でした。制限が多い中ではありましたが、みなさんがしっかり練習し、楽しんでいる姿が見られて良かったです。10月に入り、緊急事態宣言も解除されましたね。ここで感染症対策について振り返ってみましょう。もちろん協力してくれている人もたくさんいます。その反面、何度も注意され、「しつこいなあ…」そう思う人もいるでしょう。ですが先生たちも、何度も同じことを注意したくありません。感染症対策は、誰のためにしているのかを、一度考えてみてほしいです。「自分が感染することを予防する」だけではなく、「まわりに感染を広げるのを予防する」という意味があります。学校はみんなで勉強している場所です。誰かが感染してしまってからでは遅いのです。自分には関係ない。そう思わずに、意識を変えてみてほしいです。

## きちんと手あらいできているかな？



10月8日は

〇〇には何が入るかな？

ヒント 強い〇〇に必要なものは…

- カルシウム
- ビタミンD
- 太陽の光
- 運動

答えは「ほね」です

みなさんの体は、約200個のほねに支えられています。丈夫なほねをつくるためには、カルシウムが欠かせません。牛乳やチーズなどの乳製品をすすんでとりましょう。

ただ、カルシウムをしっかり体に吸収するには、ビタミンDという栄養素も必要です。ビタミンDは魚やキノコなどの食べ物からとれますが、太陽の光を浴びることで体の中でもつくることができます。天気の良い日に外で体を動かせば、より強いほねが育ってくれますよ。