

ほけんだよい



岡山市立竹枝小学校

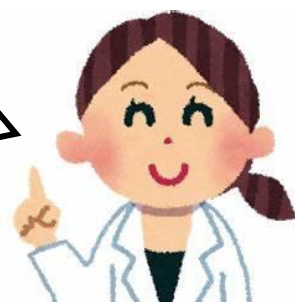
ほけんしつ

しょくちゅうどくちゅういほう で 食中毒注意報が出ています！

しょくちゅうどく

食中毒ってなに？

しょくちゅうどく
食中毒とは、ばい菌のついたものを食べて、お腹が痛くなったり、
きもちわるくなったりする病気です。



こんなことに気を付けよう！



しょくじ まえ あと
食事の前、トイレの後
には、石けんで手洗いを
しましょう。



やきにく
焼肉をするときは、食
べる用のはしと生肉を
さわる用のはしを分け
ましょう。



た の
食べたり飲んだりし
て残ったものは、すぐに
れいぞうこ いれ
冷蔵庫に入れましょう。



りょうり
料理をするときは、中
まで火が通ったか、お家
ひと かくにん
のひとと確認しましょう。

ジュースに入っている角砂糖は 17 個!?



のどが渴くと、冷たく
あま て甘いジュースが欲しく
なりますね。でも、ジュ
ースばかり飲んでいては要注意！ ジュー
スには想像以上の砂糖が入っています。

ふう み たんさん
レモン風味炭酸ジュース 500mL

かく ざ とう
角砂糖

やく 約 17 こ ぶん
個分

スポーツドリンク 500mL

やく 約 10 こ ぶん
個分

りんごジュース (濃縮還元) 200mL

やく 約 8 こ ぶん
個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。
普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。



ぱっちいモグモグ週間がんばりました！^{しゅうかん}

6月18日（火）～6月23日（日）の期間ぱっちいモグモグ週間メディアコントロールチャレンジがありました。それぞれ自分で決めたコースを守れるよう工夫して取り組んでいて、素晴らしかったです。ライオンコース（1日ノーメディア）にチャレンジしている人がたくさんいて、びっくりしました。期間が終わっても続けてみてくださいね。

メディアを減らした時間を使って、竹枝小のみんなはどんなことをしていたか、紹介します。ぜひ、真似をしてみてくださいね！

メディアの代わりにこんなことを楽しみました！



べんきょう
勉強



どくしょ
読書



トランプ



そとあそび・スポーツ

メディアをへらすとぐっすり寝られたのではないのでしょうか。



すいみん

テレビを消して、食事をすると、いつもよりおいしく感じたを書いてくれている人もいました。



しょくじ
食事

おうちの人と会話やスポーツをしたり、妹と本を読んだり、家族と過ごす時間が増えた人もいましたね。



かぞく
家族とおしゃべり

次回は、8月30日～9月4日 生活習慣バージョンです！^{じかい} ^{がつ} ^{にち} ^{がつ} ^{にち} ^{せいかつしゅうかん}

もうすぐ夏休みですね。^{なつやす}

生活習慣、メディアの使い方^{せいかつしゅうかん}に気をつけて、元気にすごしましょう😊^{つか} ^{かた} ^き ^{げんき}

熱中症対策も忘れずに！^{ねっちゅうしょうたいさく} ^{わす}

どんな夏休みを過ごしたか、また教えてくださいね。^{なつやす} ^す ^{おし}

