



# 6月 ほけんだより

2024年度 健生

梅雨の季節がやってきました。天気の変わりやすいこの時期は体調を崩しやすいので、十分に注意が必要です。衣服の調整を行っていきましょう。

## ▽皮膚のケア▽

最近では暑い日が増えてきました。皮膚トラブルが起きやすい季節なので、体を清潔にして快適な毎日を送れるようにしましょう。



汗をかいたらこまめにシャワーをしたり、拭き取りましょう。

お風呂の後は良く体を拭き、あせもなどがある時には押さえるように拭きます。



お風呂あがりの清潔な状態で保湿剤を塗りましょう。

## 健康診断

### 6月4日 歯科検診

歯並び・かみ合わせ、あごの関節の異常、虫歯の有無を見ていきます。  
※当日は丁寧に歯みがきをお願いします。

### 6月18日 内科検診

やせすぎや太りすぎ、心臓・呼吸、骨格・姿勢などの異常を見ていきます。



# 6月 給食だより

2024年度 健生



## 食育月間って何？

「食育」は、食に関する知識や正しい情報を選択する力を身につけ、自然の恩恵や食に関わる人々の活動への感謝、理解を深め、心身ともに健康な食生活を実践するための取り組みです。「食育推進基本計画」により、「食育月間」は毎年6月と定められています。名古屋市ウェブサイト「なごや食育ひろば」において食育情報を紹介しています。健生では、本年度も収穫体験やクッキングなど子どもたちの年齢に応じた食育を考えています。

## 食育のススメ

家庭でも楽しみながら食育を実践してみましょう。毎日の生活にも実践できる食育があふれています。

### 食と健康

望ましい食習慣を身につけます



### 食とこころの豊かさ

食の大切さや食べることの楽しさを実感します



### 食と環境

食べものや環境を大切に思う気持ちを育みます



- 朝ごはんを毎日食べる
- 野菜を一品増やす
- よく噛んで食べる



- 家族で食卓をかこむ
- 食事マナーを身につける
- 行事食や郷土食を知る

- 食品の産地を知り、地産地消を心がける
- 食事からのごみを減らす