



6月 No.2

令和6年6月14日

四万十町立七里小学校

プール開きも終わり、いよいよ水泳の授業が始まりますね。「楽しみ！」という人もいれば、「ちょっと水泳は苦手だな…」と思っている人もいるのではないのでしょうか。泳ぎ方を習得するのはもちろん大切ですが、何より安全に水泳ができるように体調も整えていきましょう。

本格的に梅雨が始まるこの季節は、気温や湿度が変化することで、体調を崩しやすくなります。少しでも「いつもとちがうな…」と思ったら、無理をせず、体と心の健康に十分注意して生活していきましょう。



【6月は食育月間です】



食事は単純にエネルギーを補給するだけのものではありません。

おいしく楽しく食事することで健康で豊かな生活を目指しましょう！

「食べる」ことから学ぼう！

食べ物を
大切にしよう

食べ物を作って
くれた人に
感謝をしよう

食事のマナーに
気を付けよう

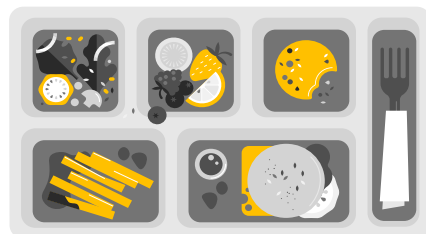
好き嫌いを
食べよう

食事を通して
健康を考えよう

地域で作られてい
るものや食文化を
知ろう

食べるが
価値

文部科学省より



食事のマナー、気を付けていますか？

マナーを守って食べると、自分も、一緒に食べる人も楽しく気持ちよく食べることができます。

一人ひとりが気を付けてみましょう。

チェックしてみよう！

- ☐ 食べるときにひじやおづえをついていないかな？
- ☐ 口に食べ物が入っているときにおしゃべりをしていないかな？
- ☐ かまずに口いっぱいに入れて食べていないかな？
- ☐ お茶わんやお皿を持って食べているかな？
- ☐ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしているかな？
- ☐ ふざけながら食べていないかな？

食事のマナーに気を付けて
安全に食事をしよう。
そして「食べること」を
楽しもう！

【食中毒に注意してください】



給食当番や家庭科の調理実習など食べ物に触れるときはみんなで気をつけましょう！

暑くなり始めるこの時期から注意しなければならないのが「食中毒」
食中毒 予防の3原則を知ってしっかり予防しましょう！

【その1. 菌をつけない】

- ・正しく手洗いをしよう
- ・食材 はしっかり洗おう
- ・ラップや調理用手袋を活用して安全に調理しよう

【その2. 菌をふやさない】

- ・食材 を正しく保存しよう(保存方法を守り消費期限内に食べよう)
- ・料理の常温 放置はしない(作った料理は早めに食べよう)

【その3. 菌をやっつける】

- ・食材 はしっかり中まで火を通そう
- ・調理器具やキッチンはいつも清潔に保とう



知っていましたか！？

飲み残したペットボトルの細菌だらけ!?

ゴクッゴクッ... ふう～

残った分は明日飲もう

—ストップ！ そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。

私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入っで増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。

ペットボトルの水を飲むときは！

- 2～3時間で飲み切る。
- 保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む