

# 「早寝・早起き・朝ごはんそれに朝うんち大作戦」



ヘルスメイトが日和佐小3年生にエプロンシアターで食育授業！

朝ごはんの大切さや食べた物の体の中のゆくえを食育劇にしました。毎日の生活を振り返り生活リズムの中で朝の光や睡眠が大切であること、食品は働きによって色分けができることや1日の食品量も学習しました。

調理実習では、昆布佃煮・鮭そぼろ・焼きのりなど家にあるものでおにぎりを作りました。付け合わせに手軽に食べられるミニトマトときゅうりを自分で切って添えました。子供たちは採れたてきゅうりの美味しさと自分で作ったおにぎりに満足そうでした。「お腹がすいたときはおやつ、お菓子」でなく家にある物でおやつにもごはんにもなるおにぎり野菜を自分で作って食べられることをしてほしい食育授業でした。

もうすぐ夏休み、熱中症にならないよう水やお茶での水分補給に気をつけてほしいと思います。2学期には、学校で元気に活動できるよう生活リズムを整え、朝ご飯を食べて登校しましょう。



全自動洗濯機  ・二槽式洗濯機  をご愛用の皆様へ



# 指を大けがする 事故に気を付けてください!!



## 洗濯・脱水槽が完全に 停止してから洗濯物を 取り出してください。

止まる前に取り出そうとすると、  
**洗濯物が指にからまり  
大けが(時には指を切断)を  
します!!**

**ゆっくりした回転でも  
危険です。**



こんな時は故障のおそれがあり危険です

1

脱水途中にフタを開けても15秒以内に  
洗濯・脱水槽が止まらない時。

2

フタロックが解除されても(脱水終了音が  
鳴っても)、洗濯・脱水槽が止まらない時。

速やかにご購入の販売店までご相談ください。



一般社団法人 日本電機工業会  
☎ 03-3556-5887  
<http://www.jema-net.or.jp/>