

The

# 健康応援隊!.....♡

## お箸の持ち方を見直しましょう

8月4日は、8(は)4(し)の語呂合わせで「箸の日」といわれています。毎日の食事で使うお箸ですが、正しく持つことはできますか？

### 【お箸の長さ】

正しい持ち方を確認する前に、自分の手の大きさに合ったサイズのお箸を選ぶことが大切です。

親指と人差し指を直角に広げ、親指と人差し指の先を結んだ長さの1.5倍の長さが目安になります。他にも「足のサイズ」や「身長15%の長さ」を参考に測る方もあります。

### 【お箸の持ち方】

**上の箸**  
人差し指と中指の先ではさみ、親指をそえます。

**下の箸**  
親指の根元にはさみ、薬指でささえます。小指は薬指に添わせません。

### 【動かし方】

下の箸は動かさないようにし、中指を動かして上の箸を上下に動かします。

正しくお箸が使えると、食べものを上手に運ぶことがで

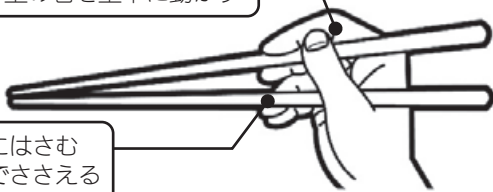
き、美しい動作で食事ができます。食事をする際に、相手に不快感を与えないための最低限のマナーでもありますね。また、お子さんの場合は、小さいうちから正しい箸使いを身につけることで、脳の発達や手先の器用さにもつながります。

正しい箸使いで、おいしく楽しく食事ができるといいですね。

(健康福祉課 管理栄養士)

### ポイント

- 人差し指と中指ではさむ
- 親指をそえる
- 中指を動かして、上の箸を上下に動かす



### ポイント

- 親指の根元にはさむ
- 薬指と小指でささえる
- 下の箸は、動かさない

## 学校コーナー

# 交通安全教室



「自分の命は自分で守ろう」

この合い言葉のもと、五霞西小児童145名に警察署、交通安全協会、交通安全母の会、五霞町駐在所、五霞町役場から27名の方々をお招きし、交通安全教室を開催しました。

まずは、警察署交通係長さんのお話です。命を自分で守るための方法を教わりました。

次に低学年ブロックでは、横断歩道の渡り方です。大きな声で「右よし左よし、右よし」と確認して、手をあげて渡ります。交通安全協会の方の指導のもと、全員が順番に練習しました。その日の下校から、学校前の横断歩道で



は「右よし、左よし、右よし」の大きな声が響き、手をまっすぐに上げていている姿が見られました。

高学年ブロックでは、自転車の乗り方です。自転車では左側(歩道側)から乗ることを確認しました。今まで意識していなかった児童もいたので、大変参考になりました。これは学校から帰った後に、正しい自転車の乗り方で運転したいという声がかかれました。

最後に、車との衝突についてです。人形が車と接触する様子を見ました。児童からは「こわいね」「車には気がつけよう」「自分がこうならないように、自分で注意したい」という意見がきかれました。真剣な様子で聞いていた児童の姿が印象的でした。交通安全教室は交通安全協会の方をはじめ、地域の方と触れ合えた素晴らしい一日となりました。