

わくわく元気教室

- ✿時間 授業の一部や1時限単位など調整可能です
- ✿対象 児童・教職員・保護者
- ✿講師 保健師・管理栄養士・歯科衛生士・助産師など
- ✿申込方法 電話または申込書(*)の提出
- ✿申込期限 開催希望日の2か月前まで

* 市公式ウェブサイトからもダウンロード可。

選べるテーマ

主な内容

- | | |
|--------------|---|
| ①たばこ・お酒 | <ul style="list-style-type: none"> ・たばこの健康への影響 ・受動喫煙とは ・お酒の健康への影響 |
| ②メディアの使い方 | <ul style="list-style-type: none"> ・身体への影響 ・睡眠への影響 |
| ③食べ物の栄養 | <ul style="list-style-type: none"> ・シオとらんと学ぼう！適塩教室 ・元気なからだをつくる食事 ・おやつの上質な選び方 |
| ④お口の健康（※1） | <ul style="list-style-type: none"> ・むし歯や歯肉炎を予防する生活習慣 ・正しい歯のみがき方 ・よく噛むことの大切さ |
| ⑤生活習慣病予防 | <ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病の原因・予防について（望ましい食生活や運動について） |
| ⑥体の発育・発達（※2） | <ul style="list-style-type: none"> ・命の誕生 |

※ 多くの学校にご活用いただくため、申し込み状況によっては、1学年につき1テーマの申し込みをお願いする場合があります。

※1 学校歯科医にご相談の上、お申し込みください。

※2 鳥取市立病院とこども家庭センターとの共催のため、希望日に添えない場合がございます。

その他のテーマ

主な内容

- | | | |
|-------------------|------|---|
| 姿勢づくり
(カラダの土台) | new! | <ul style="list-style-type: none"> ・メディア利用による姿勢への影響 ・理学療法士と正しい姿勢を実践しよう！ |
|-------------------|------|---|

*今年度より新しいテーマが追加されました。希望される3校を募集します。申し込み前にご相談ください。

ホームページは
こちらです。



【問い合わせ先】

鳥取市健康づくり推進課(または 各総合支所市民福祉課)

TEL:(0857)30-8585 FAX:(0857)20-3964

E-mailアドレス kenkodukuri@city.tottori.lg.jp

令和7年度 わくわく元気教室の様子

「食べ物の栄養」では、
元気が出る食事について学習しました。



令和7年度より、
助産師による教室を
始めました。



親子で一緒に学習！
家族みんなで健康
づくりに取り組もう！



感想（一部抜粋）

- ・思春期やせいちょうは人によってちがうことが分かりました。ぼくはとっても小さかったからそれを大事にそだててくれてかんしゃしたいです。（4年生）
- ・メディアに依存するとたくさんのデメリットがあって、自分の体にたくさんの悪えいきょうがあることが分かりました。（6年生）
- ・おやつは少なめにして、食べるときはむし歯になりにくいおやつを食べたいです。（3年生）
- ・タバコの害がすごいことがよく分かりました。これから中学に上がるのできちんと断る気持ちを持ってほしいです。（保護者）

お気軽にお問い合わせ
ください。



SUGO!USAGI