

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食事のひみつ | <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について・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 |

new!

※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。

問い合わせ先

鳥取市保健所 健康づくり推進課(または 鳥取東保健センター、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6年度 わくわく元気教室の様子

「食事のひみつ」では、
ジュースに入っている
実際の砂糖の量を見て
学習しました。

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！

歯科衛生士や管理栄養士、
保健師、助産師などの
専門職がお話します！

感想（一部抜粋）

- ・リンゴジュースに砂糖がたくさん入っていてびっくりしました。
- ・歯ブラシの持ち方や、みがくことを毎日つづけて、おばあちゃんになるまできれいな歯でいたいと思いました。
- ・依存症になるとこわいと思いました。長い時間テレビやタブレットを使うと心と体にもよくないことがわかりました。
- ・親も子どもも生活習慣改善に一緒に取り組むきっかけになったと思うので、今日帰ったら話をしたいなあと思いました。

お気軽にお問い合わせ
ください。



SUGO!USAGI