



令和4年6月20日
吉舎小学校保健室
No.5

げんき そだ せいかつ 「元気を育てる生活づくり」が始まります

6/21 (火) ~ 6/27 (月) の1週間です。



6月21日から、「元気を育てる生活づくり」を行います。暑かったり肌寒かったりと、天気も不安定なこの時期は、体が慣れず体調をくずしやすい時期です。そんなときこそ、健康な体づくりの土台である生活習慣を整えることが大切です。自分の生活を振り返り、規則正しい生活リズムで過ごしましょう。

◎目標に合わせて行動しよう

[元気を育てる生活づくり表]

元気を育てる生活づくり表 (生活習慣)

年 番 名まえ ()

目標
①寝る時間(1・2年:9時, 3・4年:9時半, 5・6年:10時)を守る。
②テレビやゲームの時間やルールをお家の人と決めて守る。

	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
	火	水	木	金	土	日	月
きのう、何時に寝ましたか (ふとんにはいりましたか) A: 9時まで B: 9時~10時 C: 10時~11時 D: 11時~12時 E: 12時よりあと							
テレビをみたり、ゲームをしたりしましたか A: 1時間まで B: 2時間まで C: 3時間まで D: 3時間以上							
朝ごはんを食べましたか A: しっかりと食べた (ごはんやパン、おかず、スープなど) B: 少しでも食べた (ごはんだけ、パンだけ) C: 食べていない							
体育以外の時間(休み時間や放課後、家などで)外遊びをしましたか? A: はい B: いいえ							

自分の進み具合をかきましょ。 目標は達成できましたか?(はい/いいえ)

おうちの方からお子さんに一言

1 **がんばる目標を選び番号を書きます。**

- ① ねる時間を守る。
1, 2年生: 9時 3, 4年生: 9時半
5, 6年生: 10時
- ② テレビ・ゲームの時間やルールをおうちの人と決めて守る。

2 **毎日、4つのことについて記入します。**

- ① ねる時間
② テレビやゲームの時間
③ 朝ごはん
④ 外遊び

3 **最後に、一週間をふり返った感想を書きます。**

保護者の方からの感想や気づきも記入してもらいましょう。

たいせつ 大切ですよ 朝ごはん!

朝から元気がなかったり、体の調子が悪かったり…。話を聞いてみると、「朝ごはんは少し食べただけ」「朝ギリギリまで寝ていて食べられなかった」という話がチラホラ聞かれます。朝ごはんは、一日をスタートさせるためにとても大切です。

朝ごはんの効果

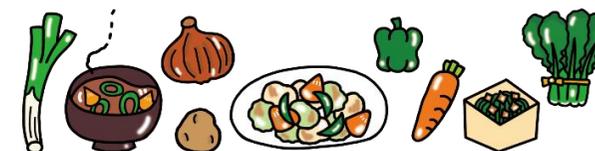
体を目覚めさせる!

脳のエネルギー源となり、午前中の学習に集中できる!



健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる!

1日の食事の栄養バランスがとりやすくなる。



保健給食委員会発表「食べ物の栄養O×クイズ」

6月17日の朝会で、食べ物の栄養についてO×クイズにして保健給食委員会の児童が発表しました。クイズを作るために自分たちで内容を考えたり調べたりしました。4問のクイズの正解は、すべて「X」という結果でした。全問正解している児童も多かったです。



牛乳はたくさん飲んでもよい??



食べるもので私たちの体は作られています。蒸し暑い日が続く、食欲も落ちやすい時期ですが、十分な栄養を取って元気な毎日を過ごしていきたいましょ。

最も低カロリーな野菜は??



保護者の皆様、ご協力をよろしくお願い致します!