

げんきな子

2012.12.21
保健だより

尾張旭市立本地原小学校

元気で楽しい冬休みを！！

クリスマス・・・



クリスマス

くす 喜びますでは
こまります

食べ過ぎ★飲みすぎには
気をつけよう!



ねんまつ 年末の大そうじ・・・



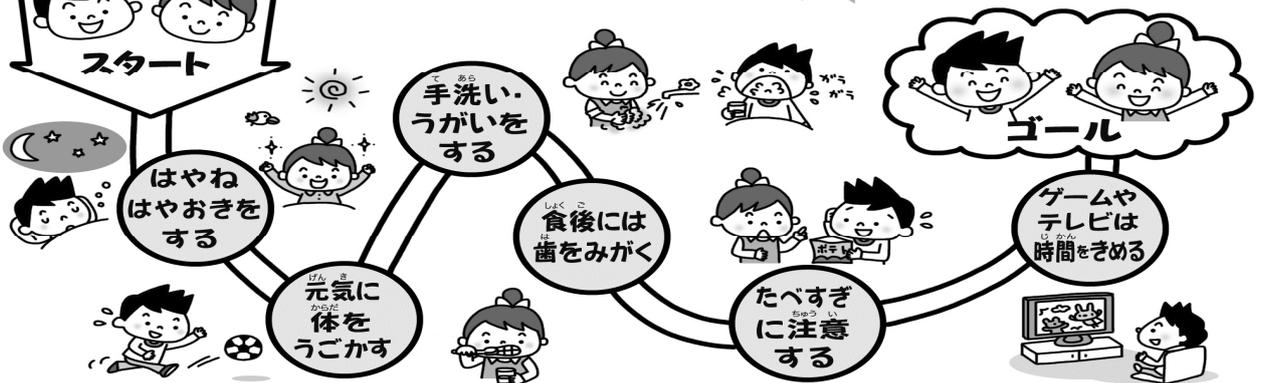
一年に感謝、
新年への幸せを
願い、身の回りを
きれいにしましょ
う。心もスツクリ
しますよ。

さむいけど・・・

てんき 天気がよい日
そと は外へ出よう



これで冬休みも健康だね!



尾張旭市 朝ごはんメニューコンテスト メニュー募集

「家族とつくりよう! 元気が出るヘルシー朝ごはん」

朝ごはんは一日を元気に過ごすための大切なエネルギー。本地っ子も、特に健康週間では「赤・黄・緑」の食材をバランスよくとるように心がけているよね。

冬休みに、アイデアいっぱいの朝ごはんメニューを、家族で考え、ぜひ応募しましょう。

審査基準

- 季節の野菜がたっぷりとれ、栄養のバランスがよい朝ごはん。
 - 家族でアイデアを出し合い、子どもが朝ごはん作りに参加している。
 - 手軽につくることができる(30分以内)朝ごはん。
 - 盛りつけにかわいらしい工夫があり、食欲をそそる朝ごはん。
- 要項や応募用紙はすでに配布済みですが、学校ホームページ

(保健だより)からもダウンロードできます。来年1月8日(火)までです



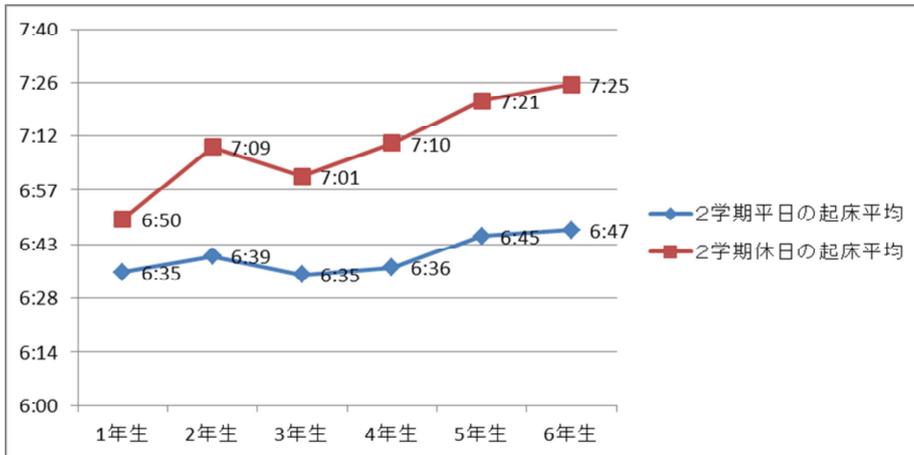
参加賞は、
あさびーの
ボールペン。

入選のメニューは、
アレンジされて旭城
のランチメニューで
提供されるよ。



おうちの方へ

2学期の「健康週間」では、子どもたちが朝食や歯みがき、早寝早起きなど、健康的な生活習慣が身につくよう、ご協力いただきありがとうございました。



日本人は世界の中でも「寝不足の国」と言われるほど、睡眠時間が短いと言われています。その人の体質に合った睡眠時間は個人差がありますが、やはり子どものうちは8時間～10時間は寝て、翌日の学習や活動を元気に取り組んでいけるようになって欲しいです。

本地っ子の「健康週間」では、起床時間を「登校する（家を出る）1時間前には起きる」ことを目標にしています。上のグラフは、2学期の起床時間（平均）です。げんきな子カードをチェックしていくと、平日でも7時過ぎに起きる子が22%（159名）、そして休日になると、起床時間がグツと遅くなることがわかりました。平日に朝食を食べない日があった子は9名いましたが、休日は29名でした。月曜は欠席や保健室に来る子が多く、もしかしたら、生活リズムが不規則になるからとも考えられます。冬休み、ついだらだらと過ごしてしまいがちですが、計画的に早寝早起きして、朝ごはんをきちんと食べられるように過ごして欲しいと思います。

3学期は、持久走大会にむけて、健康週間を予定しています。子どもだけでは規則正しい生活を送るのは難しく、家族の協力があってこそ送ることができます。ご協力お願いいたします。

～ある日の保健室～ ○は養護教諭・●は子ども

- 「6年生は、12月になると、お酒の害についての保健の授業があるね。」
- 「先生、私、ちっちゃい頃にお酒飲んだことあるよ。」
- 「（えっ!?) そうなの? 飲んだことあるの?」
- 「そうなんだ～。カンのパッケージがかわいくてジュースみたいだったから、飲んでみたらまずかった。あとで親に聞いたらお酒だって言われて、びっくりしたよ。」
- 「飲んでみるか? って聞かれて、試したことあるよ。甘かった。」
- 「ビールはにがかったな～」



身近にたばこを吸ったりお酒を飲んだりする人がいれば、子どもも興味がわくと思います。特に、最近のお酒は、ジュースと間違えてしまうようなパッケージが多く、甘くておいしそうに見えるので、子どもが飲まないように気をつけなくてはなりません。

子どもの体と心を守るため、子どもには絶対にすすめないでください。そして、ご家庭でもたばこやお酒の害についてお話ししていただくとよいと思います。

