

げんきな子

2012.11.2
保健だより
尾張旭市立本地原小学校

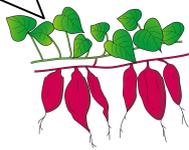
11月の保健目標
「せすじをのぼしてよいせいをしよう」

た もの おいしい あき しゅん しよくざい た
食べ物のおいしい秋・・・旬の食材をふくめて、しっかり食べよう！

あき 秋といって、おち 思いつく しよくざい 食材はなんでしょう。これからふゆ 冬に向けて、む 体 や いちよう 胃腸を じょうぶ 丈夫にして くれる た もの 食べ物が いっぱい です。

サツマイモ

ビタミンや食物繊維
がたっぷり！胃腸を
丈夫にします



秋刀魚（さんま）

からだをつくるタン
パク質が豊富
頭もよくなる（！？）



柿（かき）

ビタミンCたっぷり
風邪予防や体の
老化を防ぎます。



秋（あき）なす

血液の流れがよくなり、
中国では腹痛や下痢、口内炎
などの治療にも使われています。



11月5日（月）は、保健集会（保健委員による児童集会）

☆ 健康な生活について保健委員がお話しします。

11月6日（火）～11日（日）は2学期の「健康週間」です。

- ☆ 1学期のカードの上に、2学期のカードをはって使います。
- ☆ 起きる時間、ねる時間の目標は、保健集会やカード、先生の話をよく聞いてたてましょう。
- ☆ 一週間、出来たかどうかを家で色を塗りながらチェックします。1・2年生は、おうちの人と一緒にチェックしましょう。
- ☆ 自分の反省とおうちの方からの一言を記入し、13日（火）に担任の先生に出してください。

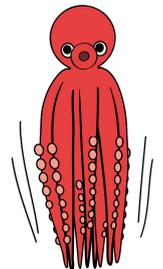
保健室から借りた
保冷剤とカバーは必ず
返してくださいね。

せすじをのぼして シャキッ としよう！

姿勢が悪いと・・・視力がおちてくる



内臓（しんそう・い・はい・ちょう）に負担がかかる
骨にふたんがかかり、背が伸びにくくなる
歯並びが悪くなる



授業中は「グー チョキ パー」で姿勢良く



グー つくえといすの間



グー-2こ

チョキ 足の いち



チョキ

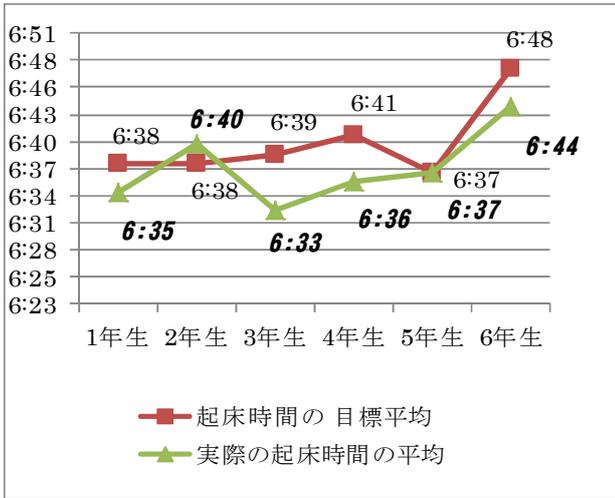
パー 目のたかさ



パー-2こ

おうちの方へ

1学期の健康週間「げんきなこカード」からみたみんなの様子



平均すると、どの学年も目標時間よりも早く（またはほぼ同じ）に起きるよう、取り組んでいました。しかし、「家を出る1時間前に起きる」という目標で取り組めていない子もいました。6年生では5.2%が「7時以降」に目標をたてていました。朝、余裕を持って起きれば、しっかりと朝食がとれる、歯みがきができる、頭がスッキリする、朝うんちが出やすい、などと学校へ行くための支度ができます。そのためには、よふかししない、日中は体をいっぱい動かすことを心がけるとよいです。

	7時以降に起床時間の目標を設定した割合
1年生	30.1%
2年生	31.4%
3年生	33.1%
4年生	35.0%
5年生	26.8%
6年生	52.1%

「健康週間」で取り組む「げんきなこカードについて」

生活リズムを整え、健康な体と心を育むために、「早寝早起き朝ごはん」を中心に、学期に1回「健康週間」をもうけています。この実践は、ご家庭の協力が無いことには取り組むことが出来ません。子供たちが、できるだけ土日も生活リズムを意識して、起床・就寝時間の目標を守るよう、ご協力をお願いいたします。また、ハンカチを持たない子もみかけます。すぐ使えるように、ポケットの中に入れておく習慣を身につけていきたいと思っておりますので、この1週間は特に、「持った？」と声かけしてください。

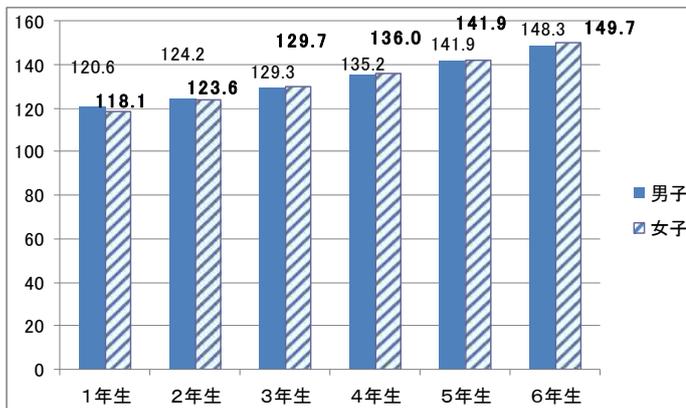
秋の視力検査を行いました。

片目または両目ともB (0.7) 以下だったお子さんには「視力検査結果のお知らせ」をお渡しします。春の結果より見えにくくなっている、まだ受診をしていない、という方は眼科医への相談をおすすめします。学校で行う検査ですので、眼科医で調べていただいた結果と異なる場合もあります。ご了承ください。（春の検査で受診済み、という方にも、B判定結果以下の場合には同様にお知らせ結果をお配りしています。）

2学期の身長・体重の平均

みんなおおきくなったね

身長 (cm)



体重 (kg)

