

すこやか

(ほけんだより)

尾張旭市立三郷小学校

みさっと子週間特別号 R2. 6. 19

生活リズムを整えて、感染症や熱中症に負けない体をつくろう！

げんき こしゅうかん 元気！みさとっ子週間



みさとっ子週間ってなに？

→1週間、自分の「睡眠」「朝ご飯」「歯みがき」「ゲームやパソコンの時間」「手洗い」を振り返って、今よりも元気な自分になるための期間のこと！

どうして早寝・早起きが大切なの？

→「睡眠のゴールデンタイム」を知っているかな？睡眠のゴールデンタイムとは、体を成長させるホルモンやストレスをとってくれるホルモン、体の細胞を健康にしてくれるホルモンが働く時間のこと！時間は夜10時～2時まで。

この時間にぐっすり眠ると、体も心もぐんぐん成長させることができるよ！

また、早寝をすると、朝すっきり起きられて「今日もやるぞ！」とやる気がでてくるね！

早寝・早起きをしている子は、体も頭も心も元気になって、勉強も運動もよくできるようになるよ！



なんでゲームやタブレットを使う時間を守らないといけないの？

→毎日、長時間ゲームをしたり、タブレットを使ったりしていると、「依存症」になってしまいます。

依存症とは、我慢をしたくても、我慢しないとわかっていても、やめられなくなることです。

また、1時間以上ゲームを行うと、時間が長くなるにつれて、学力にも影響がでることも発表されています。

ゲームやタブレットを使わない日を決めたり、1日1時間までのルールを決めたりしましょう！



3つの色の朝ご飯ってなに？

→赤の食べ物、黄色の食べ物、緑の食べ物がそろった朝ご飯のことだよ！

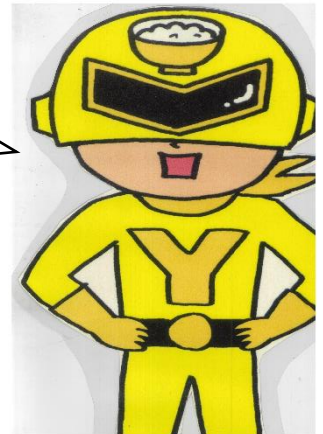
どうして3つの色の朝ご飯を食べるの？



3つの色にはそれぞれ違った役割があるからだよ！

赤の食べ物は「体や心のめざまし」の役割があるよ。
肉や魚、卵や牛乳、納豆などが赤の食べ物！赤の食べ物を食べると、体と心を元気にしてくれるよ！

黄色の食べ物は、パンやごはん、コーンフレーク、芋など。
黄色の食べ物は「頭のめざまし」だよ！頭のスイッチがオン！
頭がすっきりして、勉強もばっちり！



緑の食べ物は「おなかのめざまし！」
野菜や果物を食べると、うんちが出て、おなかすっきりするよ！

3色そろった朝ご飯を食べて、体も心も元気な自分で毎日すごそうね！



6月22日（月）から6月26日（金）は今年度1回目の「元気！みさとっ子週間」です。

生活リズムを整えること、清潔に生活することは感染症予防や熱中症予防にとっても大切なこと！

全員合格（30点以上）をめざして、「元気！みさとっ子週間」に取り組みましょう！

