

げんきなこ

2012. 11. 5

保健だより
尾張旭市立城山小学校

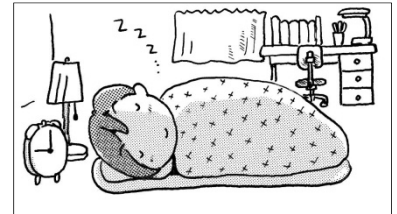
かぜをひかない！ そのために



かぜ予防のために
大切なことです。
いくつ実行できて
いますか？



外から帰ったら、手あら
いとうがいをする



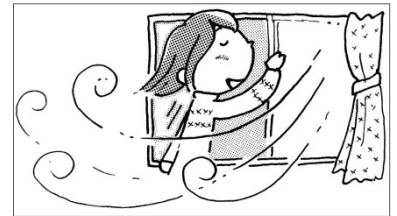
じゅうぶんねて、つかれを
ためない



外でよく体を動かす



好ききらなく、栄養バラ
ンスのとれた食事を
する



部屋の空気を入れかえる

＊＊かぜをひかないためにも、5日からはじまる「げんきっ子週間」がんばりましょう。＊＊

知っていますか？ 記念日いろいろ 11月は「いい100」がいっぱい！

11月には、おもしろい記念日がたくさんあります。



いい歯

歯の治りようは
すみましたか？

11月 8日…いい歯の日
11月 9日…換気の日
11月 10日…トイレの日
11月 11日…カガミの日
11月 12日…皮ふの日
11月 26日…風呂の日



いい空気

かぜ予防はい
い空気から



いいトイレ

トイレはきれ
いに使おう



いいひふ

手やほほ、くちびるなど体が乾そうしやすい時期で
す。クリームなどで保湿を
するといいですね

げんきっ子週間が始まります

= 11月5日(月) ~ 11月9日(金) =

すいみんは脳と心のえいようです

わたしたちの脳をしっかりと働かせてくれるのに、食べ物の栄養はもちろん必要ですが、すいみんも、脳と心をよい状態で働かせてくれる大切な栄養になります。



- * すいみん不足 … 集中力や記憶力、ひらめきが低下するなど 脳に影響。
やる気がおこらない、いらいらするなど 心に影響。

また、すいみん不足だと甘みに鈍感になって、甘いもの(糖分)を多めにとりがちになるので、太りやすくなる原因にもなります。

思いっきり遊んだり、集中して勉強したりすることができるように、生活のリズムを整え、体と心を元気にしましょう。



げんきっ子週間中は、①早ね、②早おき、③バランスのとれた朝ごはん、④運動、⑤テレビやゲームの時間、⑥手あらい の6つについて、いつもの生活を見直し、より健康的な生活リズムになるように気をつけてみましょう。

- * 朝は、家を出る1時間前には起きられるとよいですね。

「げんきっカード」に記入しながら、自分の生活のようすをふりかえりましょう。

= 記入のしかた =



- ☆ 各項目のあてはまるところに色をぬりましょう。
- ☆ 色をぬった数を数えて記入します。1週間のふりかえりも記入します。
- ☆ 1・2年生はおうちの人と、家で記入します。
3～6年生は、9日(金)の朝のようすまでは朝の会などで学校で記入。後は家で記入します。
- ☆ 自分の反省を書いたら、おうちの人を欄を書いてもらい、12日(月)に担任の先生にだしてください。
- ☆ 「げんきっカード」は、3学期も使います。なくさないようにしてください。

◎保護者の方へ

子ども達に健康的な生活習慣が身につくよう、今年度も「げんきっ子週間」を実施しますので、ご家庭でのご協力をお願いします。

げんきっカードを持って帰りましたら、期間中のお子さんの様子やがんばったことなどを書いてあげてください。お忙しいところ申し訳ありませんが、よろしくお願いします。