

ほけんだよい

運動会に向けて、
体調をととのえよう！

うがい・手あらいで
新型インフルエンザを予防しよう！

平成21年8月31日 南部小学校保健室

2学期がスタートし、2週間がたちました。暑い中、毎日子どもたちは運動会の練習をいっしょけんめいがんばっています。でも少しつかれが見られる人も多いようです。

長い2学期、健康な生活リズムで、いそがしい毎日を元気にすごせるようにしたいですね。また運動会まであとわずか。体調をととのえ、けがや熱中症などの予防のためにも、「あさごはん、はやね・はやおきがんばり週間」を明日から行います。

ねる時刻や起きる時刻などに目を向けて、各ご家庭で話しあってみましょう。また、朝食も「ごはんだけ」「牛乳だけ」などになっていませんか？バランスや量も考え、午前中の活動や成長を支える朝食をとれるようにしたいですね。おうちの方のご協力をよろしくお願ひします。

あさごはん・はやおき・はやね



いつ：9月1日（火）～4日（金）の4日間

内容：さわやかカードを家にもちかえり、4日間チェックする

- ① めあてをきめましょう・・・特にここをがんばりたいというところをきめましょう。
- ② はやおき・・・家の人と、おきる時こくをきめましょう。めやすは、家を出る1時間前くらい。ゆっくり朝ごはんを食べたり、うんちをしたり、歯みがきができる時刻に！きめた時刻におきたら○。起こしてもらっても、自分でおきてもどちらでもいいです。

- ③ あさごはん・・・食べたら○。さらにバランスチェックをしてみましょう。
(きいろの食べもの) ごはんやパン、麺。脳がはたらくための栄養です。
(あかの食べもの) 肉や魚、卵、豆。からだをつくるための栄養です。
(みどりの食べもの) 野菜やきのこ、くだもの。おなかをすっきりさせ、病気をふせぐための栄養です。

それぞれ朝ごはんを食べたら○。全部○だと、えいようのバランスもばっちりだね。

- ④ はやね・・・家の人と、ねる時こくをきめましょう。めやすは、すいみん時間が9時間～10時間とれるくらい。きめた時刻にねたら○。

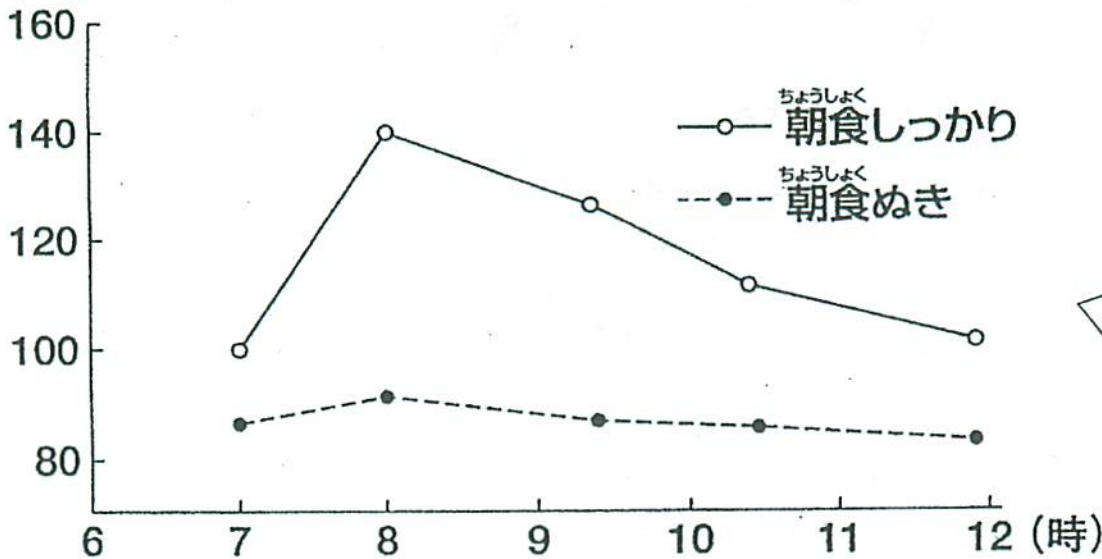
- ⑤ その日の合計点数を計算してみよう。

けんこうは、毎日のきそく正しい生活の積み重ねでつくられていきます。毎日、元気にすごせるためのちょきんをしていくような気持ちでいこう！ うらもあります。

～午前中のブドウ糖濃度の変化～

ブドウ糖は、脳のエネルギー源です！

(mg/100ml)



(鈴木正成編著「食生活論」同文書院、p.68より)



朝食ぬきの場合、
脳のエネルギーとなる
ブドウ糖が少ないた
め、勉強に集中でき
ない、イライラする、
体がだるいなどとい
う状態が起りやす
くなります。

平成21年度 全国学力検査結果より

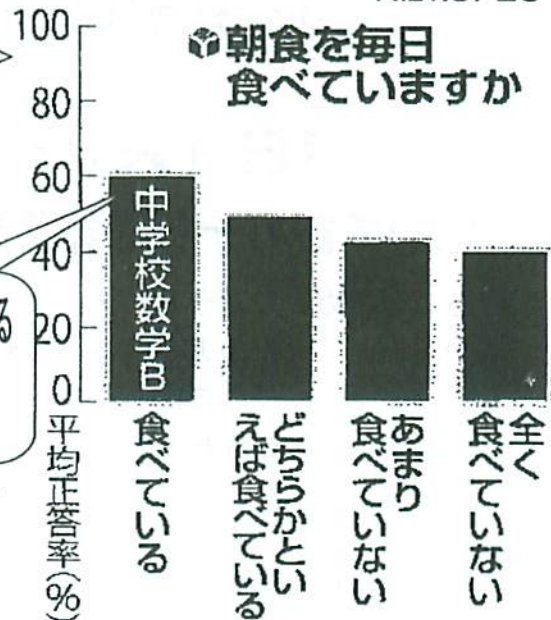
H.21.8. 28 読売新聞

☆朝食をしっかりとると・・・

- ①頭がしっかりはたらく
- ②体温が上がって、元気がでる
- ③体のうごきもスムーズになる
- ④うんちが出やすくなる



朝食を毎日とっている
人の方が点数が
高かった



夜ふかし・睡眠不足

どんなえいきょうがある？

- 勉強に集中できない
- 頭痛などの体調不良
- 脳のはたらきが低下する
 - ・イライラする
 - ・感情をコントロールできない
- 生活習慣病になりやすい
 - ・老化が早まる
 - ・ガンリスクが高まる

朝はとてもしそがしいので、前の晩の残り物を利用したり、納豆などすぐに食べられるものを準備しておくといいですね

- 主食 (ごはん・パン)
- 主菜 (卵、肉、魚、豆・・・)
- 副菜 (野菜のおかず)

1品だけの朝ごはんではなく、この3つをとると、栄養バランスも大変よくなります。



2学期のさわやかカード

おはよ～



ねん 年 くみ 組 なまえ 名前

<カードの記入方法>

1 おうちの人と相談して、じぶんのめあて、ねる時刻、おきる時刻をきめましょう。

○ねる時刻の目標は、1～2年生：9時

3～4年生：9時30分

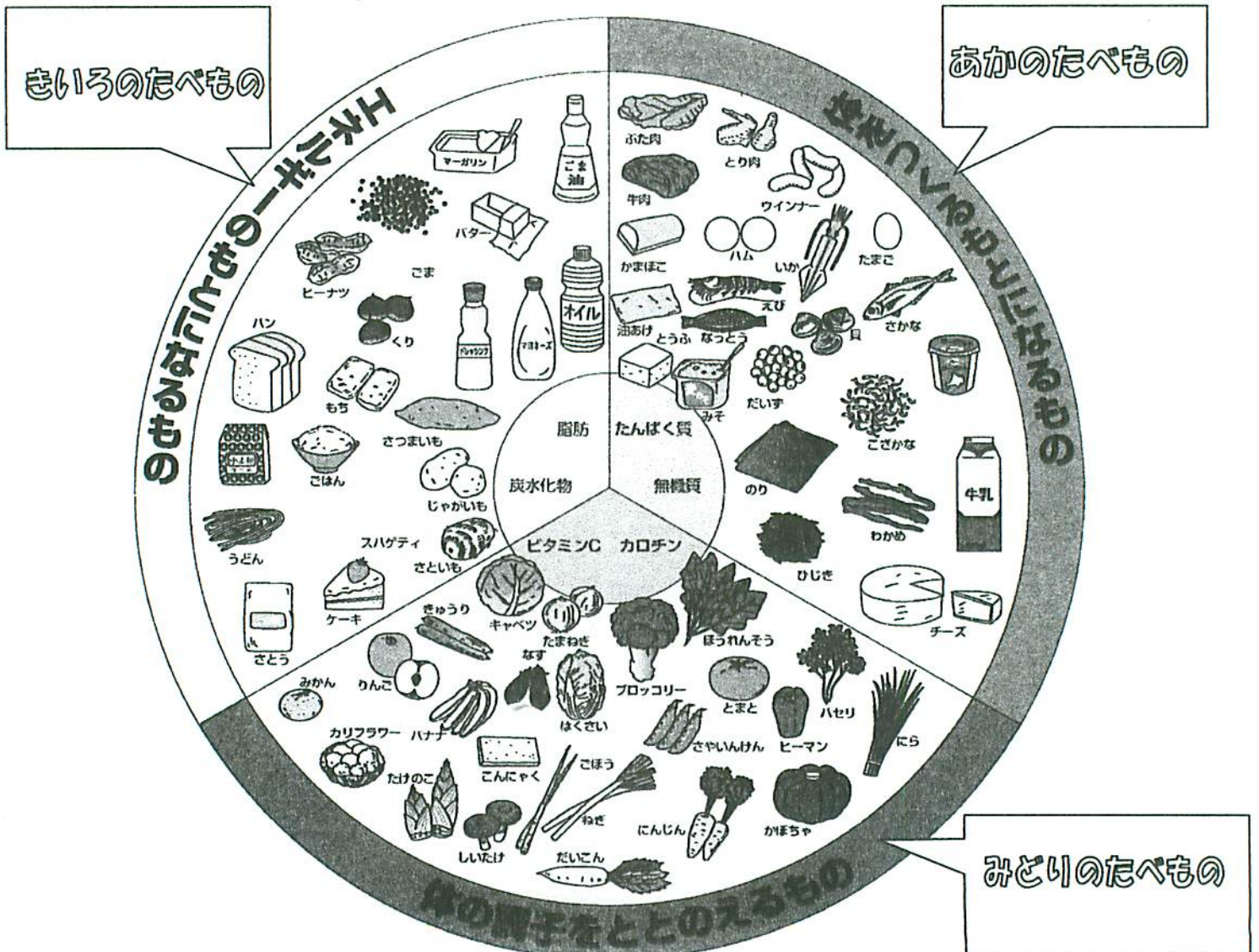
5～6年生：10時（おそくとも）

○朝、家を出る45～60分前にはおきるようにしましょう。



2 朝ごはんは、食べたら○（3点）ですが、朝ごはんのバランスチェックもしましょう。きいろ、あか、みどり、それぞれの食べ物について、食べたら○の中をそめてください。

3 最後に自分の感想や反省、「おうちの人からのひとこと」を書いてもらい、出してください。



◎めあて（とくにここをがんばりたいと思うこと）

◎ おきるじこく

_____ 時 _____ 分



◎ ねるじこく

_____ 時 _____ 分



	9/1 (火)	9/2 (水)	9/3 (木)	9/4 (金)
①はやおき * きめた時刻におきたら○ ○ (2点)	① () 点	① () 点	① () 点	① () 点
②あさごはん * たべたら ○ (3点)	② () 点	② () 点	② () 点	② () 点
あさごはん バランスチェック ③きいろのたべもの ごはん・パン・めん・・・ * たべたら○を黄色でそめる (1点)	③きいろ ○	③きいろ ○	③きいろ ○	③きいろ ○
④あかのたべもの 肉・魚・卵・納豆・豆・乳製品・・・ * たべたら○を赤でそめる (1点)	④あか ○	④あか ○	④あか ○	④あか ○
⑤みどりのたべもの やさい・くだもの・やさいのおつゆ・・・ * たべたら○を緑でそめる (1点)	⑤みどり ○	⑤みどり ○	⑤みどり ○	⑤みどり ○
	③+④+⑤ () 点	③+④+⑤ () 点	③+④+⑤ () 点	③+④+⑤ () 点
⑥はやね * きめた時刻がまもれたら○ ○ (2点)	⑥ () 点	⑥ () 点	⑥ () 点	⑥ () 点
ごうけい (あなたの元気ちよきん) 10点満点中	①+②+③+④+ ⑤+⑥ _____ 点	①+②+③+④+ ⑤+⑥ _____ 点	①+②+③+④+ ⑤+⑥ _____ 点	①+②+③+④+ ⑤+⑥ _____ 点

かんそう はんせい
感想や反省

おうちのひとからひとこと