

# ほけんだよ

祝 全員出席 1月14日(木)  
今年度6回目です



平成22年1月18日 南部小学校保健室

今年度2回目の「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。

年末年始休業中、よるおそくまでおきていた人も多かったようですね。生活リズムは学校モードにもどっていますか？朝ねぼうをしながら、朝ごはんが食べられない人はいませんか？

また、インフルエンザやかぜにかからないようにするためにも、生活リズムをととのえ、バランスのよい食事をとり、体を抵抗力を高めることが大切です。

もう一度、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、前回と同様に朝食の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、気をつけてみましょう。おうちの方のご協力をよろしくお願いいたします。

## はやね・はやおき・あさごはんがんばり週間

いつ：1月19日(火)～22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 めあてをきめよう・・・特にここをがんばりたいというところをきめましょう。

1回目(9月)の時、めあてをしっかりと決めていた人は、めあてを意識してがんばる人が多かったです。かならず自分のめあてをきめてとりくんでみましょう。

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○(2点)。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○(3点)。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○(1点)。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○(2点)。

⑤ その日の合計点数を計算してみよう。(10点満点)

けんこうは、毎日のきそく正しい生活のつ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。



# はやね・はやおき・あさごはん

セロトニンマンをふやして、よふかしマンにまけず元気になろう！

セロトニンマンがいっぱいあると脳(のう)ががんきにはたらくよ

ほく、脳(のう)の元気のもと セロトニンマンだよ。のうが元気にはたらくのを手助けするのがほくの仕事なんだ。



感情をコントロールできる  
安心してできる



考えたり  
おぼえたり



見たり  
聞いたり  
お話をしたり

## セロトニンマン

VS

## よふかしマン



オレのしごとは、よい子にやる気をなくさせること。やる気でないピーム出しちゃうぞ～

やるきでな～り



# セロトニンマンを ふやすためには



<p><b>3</b> 朝日をいっぱいあびるとふえるよ</p> <p>明るいのが キレイ</p>	<p><b>2</b> ゆっくりぐっすりねむるとふえるよ</p> <p>ZZZZ</p> <p>おきて あそぼうせー</p>
<p><b>5</b> いつも安心しているとふえるよ</p> <p>やる気でない ピームが はねかえ される～!!</p> <p>だいじょうぶ だいじょうぶ</p>	<p><b>4</b> いっぱい運動するとふえるよ</p> <p>あぶねえ !!</p>

**1** ごはんをしっかりと食べるとふえるよ

バナナにも  
たんぱく質  
アミノさん

アミノさんが入った  
食物を食べよう  
どんどん  
セロトニンマンが  
ふえるよ

アミノさん



# 3学期のさわやかカード



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

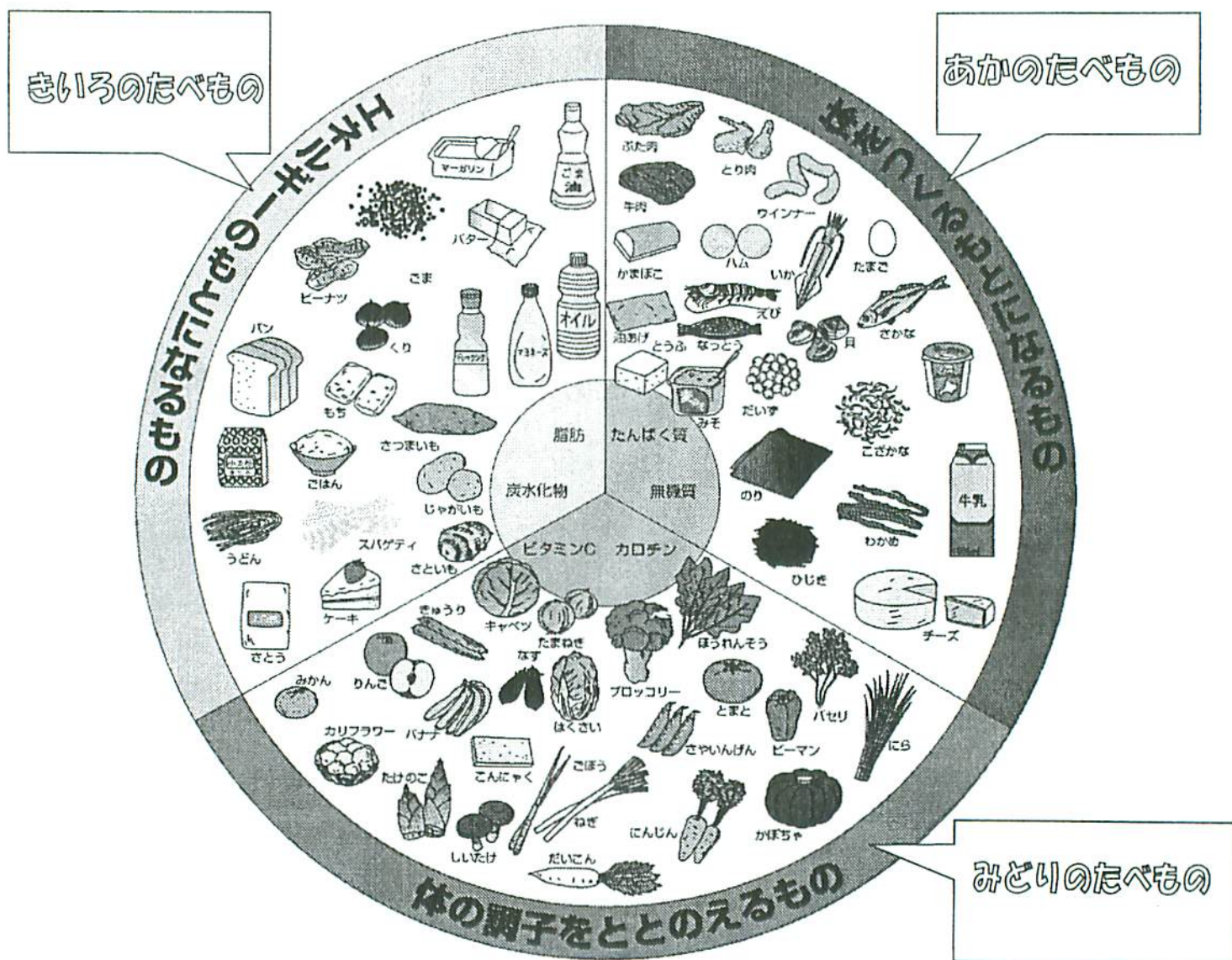
5～6年生：10時（おそくとも）

○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）（れい） やさいをかならずたべる、一人でおきる、など

◎ おきるじこく

\_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分



◎ ねるじこく

\_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分



	1/19 (火)	1/20 (水)	1/21 (木)	1/22 (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 <input type="radio"/>	③きいろ <input type="radio"/>	③きいろ <input type="radio"/>	③きいろ <input type="radio"/>
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 <input type="radio"/>	④あか <input type="radio"/>	④あか <input type="radio"/>	④あか <input type="radio"/>
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 <input type="radio"/>	⑤みどり <input type="radio"/>	⑤みどり <input type="radio"/>	⑤みどり <input type="radio"/>
	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 (あなたの元気ちょきん) 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