

30年度 保健目標

早寝・早起き・朝ごはん、
元気を富東っ子
-朝ごはんを野菜を食べよう-
H30 富士松東小 保健室

5月の保健目標 早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムをつくろう

新しい生活が始まって1ヶ月がすぎました。ひと息ついて、ちょっと疲れがでてくるころではないでしょうか。こんな時こそ生活リズムをととのえて、元気にすごしましょう。

学童期は心身ともに成長の著しい時期です。そして、生涯の生活習慣もつくるといわれている大切な時期でもあります。お子さまの生活習慣はいかがでしょう？



見直しましょう!! 生活リズム きらきらカード 5月8日(火)~10日(木)実施

本校ではここ数年、保健目標に「早寝・早起き・朝ごはん」をかかげてきました。富東っ子たちが、元気に学校生活を送れるように、今年も、昨年同様に点検カードを学期ごとに実施して、よい生活習慣の確立を目指していきたいと思っております。ぜひ、保護者の方のご協力をお願いします。以下に、目標とカードの記入例を載せておきました。

1 何時に寝たか調べます

睡眠の役割

- ① 心と体の休養・・・体の中を点検して、一日の疲れをとります。
- ② 体をつくる・・・成長ホルモンがでて、筋肉をつくり、病気への抵抗力を高めます。
- ③ 心を強くする・・・がんばろうという気持ちが出てきます。
- ④ 頭をよくする・・・昼間、勉強したりして覚えたことややってみたことを、頭の中でせいとんして脳に記憶させます。

目標就寝時刻	1・2年生 -9時
	3・4年生 -9時30分
	5・6年生 -10時

2 何時に起きたか調べますー早起きすると2つのよいことが...

目標起床時刻
6時30分

- ① 目が覚めてから脳が働き出すまで、1.5時間から2時間位はかかるといわれています。
6時30分に起床すれば、学校が始まる8時30分には、脳がすっきり働きます。
- ② 朝の時間にゆとりができるので、朝ごはんをしっかりと食べることができます。

3 朝ごはんは、何を食べたか調べます

朝ごはんは、エネルギーのもとです。しっかり食べないと、脳と身体が目ざめが悪く、体調不良をおこします。そして、朝ごはんをしっかりと食べてくると、下のような効果があります。

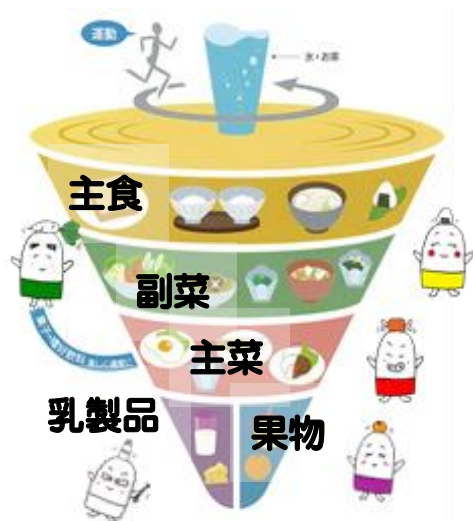
① 脳のエネルギーのもとであるブドウ糖を補給すると、頭がすっきりとさえます。

② 胃や腸のはたらきがよくなり、朝のうちに排便ができ、気持ちよく登校できます。

③ ねむっている間に下がった体温がもどり、元気に活動できます。

※ ^{ちょうしょく}朝食の質がよいと、^{がくりよくあつぷ}学力アップ↑につながります

そこで今年も、^{しょく}食まるファイブがそろった^{ちょうしょく}朝食が摂れることを目指していきたくと思います。
^{ちょうしょく}朝食のメニューを、「食まるファイブ」のキャラクター「りきまる」「にくまる」「ほねまる」「ベジまる」「フルーツまる」にわけます。「食まるファイブ」は、^{しょくじ}食事の^{ばらんす}バランスを子どもたちにわかりやすく伝えるために^{こうあん}考案された^{きゃらくたー}キャラクターです。



食まるファイブは愛知教育大学の登録商標です。



ほねまる
 食事バランスガイドの牛乳・乳製品になります。チーズやヨーグルトも仲間です。



りきまる
 食事バランスガイドの主食になります。
 ごはん・パン・^{めんるい}麺類が仲間です。



ベジまる
 食事バランスガイドの副菜になります。
 野菜・きのこ・いも・海そう料理が仲間です。



にくまる
 食事バランスガイドの主菜になります。
 肉・魚・^{だいず}卵・大豆料理が仲間です。



フルーツまる
 食事バランスガイドの果物になります。
 みかんやりんごなどの果物が仲間です。

また、^{しょく}食の自立ができる子になるために、^{ちょうしょく}朝食の^{じゅんび}準備・^{かた}片づけにも^{せつぎよくてき}積極的に^こかかわれる子になってほしいと願います。ぜひ、^{おこさま}お子さまに^{ちょうしょくじ}朝食時の^{てつだ}お手伝いをさせてみてください。

- ・「きらきらカード」は、各家庭に持ち帰って実施していただきます。
- ・「目標立て」や「おうちの方へ」の欄等、保護者の方のご協力をお願いします。
- ・寝起きの状態や排便についてもご確認ください。
- ・11日(金)に学級担任へ提出してください。

※※※ よろしくをお願いします ※※※

【お知らせ】

- 内科検診の日程変更について
 - ・4年生 9(水)
 - ・6年生 10(木) よろしくをお願いします。

●麻疹(はしか)について

発熱、咳や鼻水などの呼吸器症状と眼球結膜の充血、目やに、特有な発疹が出ます。肺炎・中耳炎・咽頭炎・脳炎などを合併することがあり、死に至ることがある大変重い感染症です。

また、感染力がとても強く、空気感染もするので、手洗い、マスクのみで予防はできません。予防接種が最も有効な予防法といえます。

県内でも感染者が出て心配されます。この機会に、お子様の予防接種の有無を、母子手帳等で確認されることをお勧めします。詳しくは、保健センターやかかりつけの医師とご相談ください。

