

**30年度 保健目標**  
 早寝・早起き・朝ごはん、  
 元気を富東っ子  
 ー朝ごはんを野菜を食べようー  
 H30 富士松東小 保健室

5がつ ほけんもくひょう はやね はやお あさ せいかつり ずむ  
**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。

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

**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。

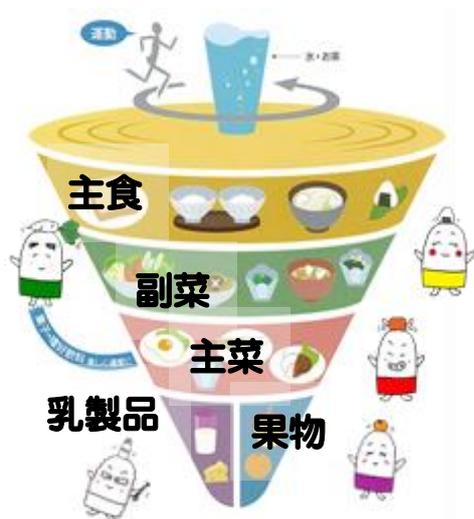
**3 朝ごはんは、何を食べたか調べます**

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。 |
|--|---|---------------------------------|

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

そこで今年も、<sup>しょく</sup>食まるファイブがそろった<sup>ちょうしょく</sup>朝食が摂れることを目指していきたくと思います。  
<sup>ちょうしょく</sup>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、<sup>しょくじ</sup>食事のバランスを子どもたちにわかりやすく伝えるために<sup>こうあん</sup>考案された<sup>きゃらくたー</sup>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・<sup>めんるい</sup>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・<sup>だいず</sup>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、<sup>しょく</sup>食の自立ができる子になるために、<sup>ちょうしょく</sup>朝食の準備・片づけにも<sup>せつぎよくてき</sup>積極的にかかわれる子になってほしいと願います。ぜひ、<sup>おこさま</sup>お子さまに<sup>ちょうしょくじ</sup>朝食時の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。

