

岩っ子のみなさんへ（おうちの人と一緒に読んでくださいね）

新学期が始まってから約1か月が経ちますね。1年生のみなさんは小学校生活に、2～6年生のみなさんは新学年での生活に慣れてきましたか？新しい環境では、自分でも気づかないうちに疲れがたまっていることがあります。規則正しい生活を送り、リフレッシュをしながら心と体を健康に保ちましょう。



「朝ごはん」を食べると

よいことがたくさん！？

のう からだ はたら
脳や体がよく働く



朝ごはんを食べると、脳や体を動かすためのエネルギーが生まれるよ。

朝ごはんをよくかんで食べて、勉強や運動に集中するためのエネルギーを補おう！

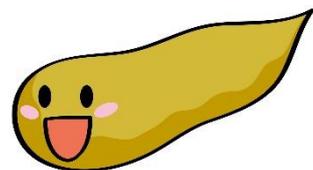
せいかつ とどの
生活リズムが整う



朝ごはんを食べると、日中運動や勉強に集中できるよ。そうすると、夜にぐっすりとおねることができ、次の日も早起きができるよ。

朝ごはんを規則正しい生活リズムをつくらう！

で
うんちが出やすくなる



体にとって必要がなくなったものは、うんちとして体の外に出されているよ。朝ごはんを食べると、胃や腸がよく働いて、うんちが出やすくなるよ。

便秘にならないように、毎日朝ごはんを食べよう！

他にも、体温を上げて体を目覚めさせたり体の成長を助けたりするなど、みなさんの体にとってよいことがたくさんあります。

しかし、朝は食欲があまりなくてごはんを食べられない、朝からバランスよく食べるのは難しいという人もいます。そんなときは、温かいスープなど食欲がなくても食べられそうなものを食べる、いつものごはんに果物や野菜ジュースをプラスしてバランスよくするなど、できることから取り組んでみましょう。

新年度が始まり1か月が過ぎようとしています。お子さんの緊張も少しずつほぐれてきた頃でしょうか。芽のステージでは、子どもたちが自分の体のことを考え、より健康に過ごすために自分に合った目標をもてるように支援していきます。御家庭でも、お子さんと一緒に生活習慣を振り返りながら、目標を達成できるように応援していただきたいと思います。

健康チェックの実施について



【ねらい】月に一度、親子で生活リズムを振り返る機会をもち、健康な生活リズムを作る。

【実施日】5月9日(月)～11日(水) 【提出日】5月12日(木)

- 【方 法】
- ① 親子で話し合い、「寝る時刻」「起きる時刻」の目標を決める。
また、その月に自分が頑張りたい保健のめあて（運動やからだに関する目標）を決める。
 - ② 3日間、各項目を達成できたかどうかを振り返り、チェック表に記入する。
 - ③ 本人の「感想や反省」と「おうちの人から」の一言を記入し、提出する。

【健康チェック表 記入例】

5がつの けんこうづくり		5がつの ほく・わたしのめあて			
ミスユコちゃん		<u>運動やからだに関する目標を立てる。</u>			
	ねるじこく	おきるじこく	あさごはん	じぶんのめあて	ごうけい
○			食べた	できた	○のかず
△	がんばろう				
9(月)	自分で決めた目標の時刻を書く。 【目指したい就寝時刻】				こ
10(火)	小学校低学年	20:30 まで			こ
11(水)	小学校中学年	21:00 まで			こ
11(水)	小学校高学年	22:00 まで			こ
○のかず	こ	こ	こ	こ	こ
【かんそうやはんせいをかきましょう】			【おうちのひとから】		

～保護者の皆様へ～

本日、健康手帳を配付しました。4月の身体測定結果を御確認いただき、身長と体重のグラフの作成と押印（3か所）をお願いします。また、1年間の目標をお子さんと一緒に考え、健康手帳に記入していただくようお願いします。