

ほけんだより「げんき大すき」では、子どもたちの健康に関する情報をお知らせしています。家族で一緒に読んで、ご家庭でも健康について考えてみてくださいね。



げんき大すき

ほけんだより No.6

〔H27.10.27〕

日之出小学校保健室

すっかり秋らしくなってきましたね。朝晩は気温が下がり、寒く感じることも多くなりました。1日の気温差が大きいので、制服などの上着でうまく調節して、体調をくずさないようにしましょう。

先週は、修学旅行や校外学習がありました。それぞれの場所で、よい体験ができたようですね。

今週は「もりにこウィーク」です。いつも以上に、「早寝早起き朝ごはん」を意識して生活する1週間にしましょう！



●もりにこウィークがんばろう！ 10月26日(月)～11月1日(日)



「もりにこウィーク」は、成和中学校区4校が一緒に行う、家族みんなで「早寝早起き朝ごはん」に取り組む1週間です。家族で「もりにこ会議」を行い、めあてを決めて、よりよい睡眠と朝食を意識した1週間にしましょう！

心も体もスッキリ！早寝早起き

～早寝早起きが1日を決める！～

小学校低学年は9:00までに寝て、6:00に起きよう！

小学校高学年は9:30までに寝て、6:00に起きよう！



もりにこPR大作戦！

学校内のいろいろな場所にモーリーがいます。

さが探してみてくださいね！



【保護者の方へ】

和田小学校 学校医 ふじさわ小児科 藤澤先生から
もりにこウィークについてコメントをいただきました。



睡眠はすごく大事です。脳の疲れをとるということはもちろん、様々な体の調整力を高めます。睡眠時間が短いと学力が落ちるとい研究データもたくさん出ています。「睡眠をとると学力が上がる」というデータもたくさん出ています。適切な睡眠時間をとるといことが、子供達の成長発達にとっても大事ということが明確に分かっています。しっかり睡眠環境を整えてあげてください。「寝かしつける」といことが大切です。子どもに任せるのではなく、子供達を監督指導していことが大事です。家庭でもがんばってください。

●「もりにこTV」ができました。

成和中学校区4校（成和中学校・旭小学校・和田小学校・白之出小学校）の保健委員会で、「もりにこTV」を作りました。「モーリー」と「はぴりゅう」のコラボや、小学生と中学生のコラボなど、いろいろなバージョンがあります。教育ウィーク（もりにこウィーク）にあわせて上映予定です。楽しみにしててくださいね。

はぴりゅう編



中学生コラボ（睡眠編）



【番組表】

- ①はぴりゅう編
- ②中学校コラボ（睡眠編）
- ③中学校コラボ（陸上編）
- ④藤澤先生コメント編
- ⑤朝ごはん（寺田先生）
5群ゲット編
- ⑥朝ごはん
バージョンアップ編
- ⑦朝ごはん
時短アイデア編
- ⑧おまけCM

「はぴりゅう」に元気のひけつを
教えてもらいました。

中学生にインタビュー。中学生からの
アドバイスは、とても参考になります。

【保護者の方へ】教育ウィーク期間中に、児童玄関付近で「もりにこTV」を上映しています。
学校に来られた際に、ぜひご覧ください。

●目を大切にしよう！

白之出っ子のみなさん、目に優しい生活をしていますか？

近視予防 図画・ポスターコンクール

○夏休みに応募した近視予防の図画・ポスターコンクールで、入賞した人を紹介します。
おめでとうございます。

【入賞】

図画の部 ～福井新聞社賞～

3年 小塚 美羽香 さん

ポスターの部

4年 玉井 奏名 さん

5年 山腰 朋加 さん



小塚さんの作品です。県の審査で「福井新聞社賞」に選ばれました。

～応募作品は、保健室前に掲示しています。～