

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.2

〔H28.5.13〕

日之出小学校保健室

～もりにこウィーク特集～

日之出っ子のみなさん、「もりにこウィーク」がんばっていますか？
「もりにこウィーク」は、成和中学校区4校が一斉に行う、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。めあてを決めて、よりよい睡眠と朝食を意識して過ごしているでしょうか？
昨年度、4校の保健委員会が協力して作った「もりにこビデオ」では、いろいろな人からアドバイスをもらいました。今回はその一部を紹介したいと思います。



玄関前で呼びかけ中
(もりにこ保健委員会)

「はぴりゅう」

*モーリーが「はぴりゅう」に会いに行き、
元気のひけつを教えてくださいました。
「はぴりゅう」くんの元気のひけつは…

早寝・早起き・朝ごはん

モーリーの元気のひけつと一緒にあったようです。
2人はとてもなかよしになりました。



「中学生」 その1(睡眠)

*中学生になると、勉強がとても難しくなります。授業に集中するためには、睡眠がとても大切です。中学生から小学生のみなさんに向けてアドバイスをもらいました。



早く寝るためには・・・

- ①しないといけないことは先にお知らせ
- ②テレビやゲームの時間を決める
- ③小学生の時から早寝の習慣をつけておくとよい
「早く寝ると、学校で楽しく過ごせるよ。時間の使い方を工夫して、楽しい毎日にしよう！」

時間の使い方がポイント！

中学生からのアドバイスのように、今のうちから早寝早起きの習慣をつけておくといいね。

「中学生」 その2(陸上)

* 旭小学校の子たちが、中学生と一緒に連体練習をした時に、インタビューしてくれました。

中学生みたいに速く走れるようになるには・・・

① しっかり食べて体をつくること

部活で毎日練習をするので、しっかり食べて丈夫な体をつくることはとても大切。

② 体を休めること

体が疲れていると思わぬケガをすることがあるので、睡眠をきちんととり、体を休めることもとても大切。



走るのが速くて、フォームもきれいだね。

スポーツでも「早寝・早起・朝ごはん」はとても大事！

「栄養教諭の先生」

* 栄養教諭の先生に、「もりにこ朝ごはん」について教えてもらいました。

バランスよく食べるには・・・

「野菜たっぷりおみそ汁」がオススメ
いろいろな野菜を入れて5群ゲット！



野菜たっぷり おみそ汁

1群	2群	3群	4群	5群	6群
たまご	のり	ブロッコリー	大根	ごはん	(油)
とうふ		ねぎ	白菜		
みそ			しめじ		

しっかり食べてやる気スイッチオン！

【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」ということが大切です。子どもに任せるのではなく、子供達を監督指導していくことが大事です。家庭でもがんばってください。