

ほけんだより



西宮市立高木小学校

新学期が始まって1ヶ月がたちましたね。新しい環境にも慣れてホッとすることこの時期は、今までの緊張が「つかれ」となって出やすくなります。規則正しい生活習慣を心がけ、「つかれたな」、「しんどいな」と感じたら早めに休養するようにしましょう。

生活習慣を見直そう！

ゴールにたどりついた時、選んだ文字を全部つなげて出てくることばは何か？

スタート 起床

睡眠は大切なので、学校に行くぎりぎりまで眠るほうがいい
はい → せ
いいえ → け

け 朝ごはん

お昼ごはんをたくさん食べる人は、朝ごはんを食べなくてもいい
はい → い
いいえ → ん

か さんねん！

食べた後は必ず歯みがきを。また、眠っている間に増えた歯垢を取りのぞきます。

こ トイレ

元気なうんちはどちらかな？
ガチガチ・ころころうんち → つ
バナナうんち → う

い さんねん！

脳のエネルギーになるブドウ糖は、体内にためておけないのですぐに不足してしまいます。朝ごはんを食べてからだのエネルギーを補給しましょう。

ん 歯みがき

朝ごはんを食べたら、歯みがきをしよう
はい → こ
いいえ → か

つ さんねん！

ガチガチ・ころころうんちは、水分や野菜が足りないうんち。バナナうんちは、腸の健康がばっちりなうんち。毎朝トイレでうんちを出す習慣をつけよう。

せ さんねん！

朝は元気のことにできることがたくさん。朝日をあびて脳を目覚めさせたり、朝ごはんをエネルギーを補給したり。うんちを出すのも大事です。

う さんねん！

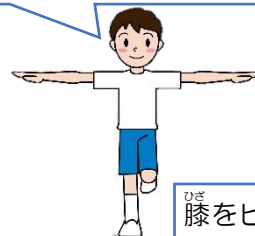
朝の生活習慣を整えて、元気な一日を送りましょう！

ゴール

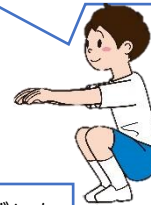
やってみよう～第1弾～

「子どもロコモ」という言葉を知っていますか？運動不足だったり姿勢が悪かったりすると体を上手に使いえずけたり、大けがつながったりすることがあります。体がうまく使えてるのか、確認してみましょう。

両手を広げ、片足をあげて5秒キープしよう。フラフラしないかな？



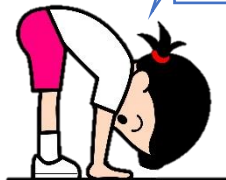
足の裏を床にしっかりつけて、しゃがんでみよう。後ろに転ばずにできるかな？



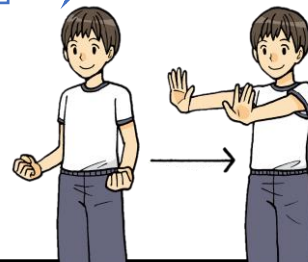
手をまっすぐ上にあげてみよう。垂直に挙げられるかな？



膝をピンッと伸ばしたまま、手で床をさわれるかな？



グーにして手をひいたり、パーにして手のひらを前に出してみよう。肘はまっすぐ伸びるかな？



おうちの方へ

文部科学省が行っている調査によると、現在の子どもは約30年前と比べ身長や体重など体格が向上しているにも関わらず、体力・運動能力が少しずつ低下している事がわかりました。そこで今年度は「体を動かしてみよう」をテーマとし、様々なストレッチや動作を少しずつではありますが掲載していきたいと思っています。ご家庭でも取り組んでいただけたらと思いますので、よろしくお願いします。

暖かい日が続く、顔を真っ赤にして遊んでいる児童が増えています。必ず水筒を持たせていただくようお願いします。また、水筒を持ってきても全く飲んでいない児童もいます。ご家庭でも水筒の中身が減っているかなど確認をお願いします。