

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。

新学期から1か月、少し慣れてきたあ...という頃は、

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。
朝ごはんを食べて脳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！

朝は元気のため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。

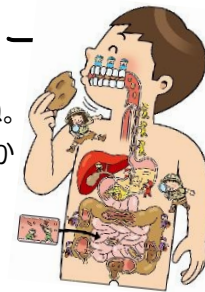
う いってらっしゃい！

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

給食はどこへ行く？～もぐもぐアドベンチャー

毎日ご飯を食べますね。学校のある日は、お昼に給食を食べますね。食べた給食はどのようにしておなかの中を通り、体の外へ出ていくか知っていますか？食べたものがどこを通過しているのか、体のなかを食べ物と一緒に冒険してみましょう！



【出発】白い門を突破せよ！

ご飯を食べているとき、「噛む音」を聞いたことはありますか？パリパリ・ボリボリ色々な音がしますね。歯はおなか探検の最初の門です。噛むとどんな良いことがあるでしょう。

①消化パワーをあげよう

食べ物が大きなかたまりのままだと、「胃」は食べ物を溶かすのが大変になります。しっかり噛んで小さくし、消化を助けましょう。

②おいしさを発見しよう

食べ物は細かくなると、舌にある「味を感じるセンサー」にたくさん触れるようになります。よく噛むとご飯の甘みやおいしさを発見できますよ。

～5月の健康ミッション～

★1口につき30回噛んで、噛む力をつけよう

★いつもより5回多く噛むことを意識しよう！



おうちの方へ

一昨年は「眼」、昨年は「体幹」と、これまで体の外側について触れてきましたが、今年度の保健だよりでは、「食べ物の通り道」として体の内側についてのコラムを掲載します。ご家庭でも一緒に読んでいただけると幸いです。

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。