

ほげんだより

春休み号

令和4年3月24日
黒部市立
荻生小学校

あしたから春休みが始まります。あたらしく新しい学年に向けて、こころと身体を整え、気持ちよく4月を迎えましょう。1年間保健だよりを読んでいただいていたありがとうございます。



はるやす 春休みは〇〇〇に気を付けて！

ねぶそく 寝不足に気を付けて！

春休みは、つつい遅寝、遅起きになる危険があります。春休みの2週間でその習慣が身に付くと、新学期が辛くなる可能性が・・・。

1. 寝る時間を決めよう・・・ 時 分までには寝る。
2. 寝る1時間前にはメディアをOFFにしよう
3. 起きる時間を決めよう・・・ 時 分までには起きる。

ちやうしょくめ 朝食抜きに気を付けて！

生活習慣チェックでは、ほとんど100点(全員朝食を食べている)でしたね。春休みもそのすてきな習慣を続けましょう。

クイズにちやうせん！

おはよう～

おにぎり
だけでいい？

【1】

朝起きて、ぼーっとしているのは、脳がはたらいしていないから。脳が欲しがっているものは何？

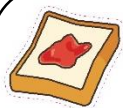
- ①ブドウ糖 ②ミカン糖 ③リンゴ糖

【2】

おにぎりじゃ足りないなあ。ほかにもとってほしい栄養素が。名前知っているかな？
①た〇〇〇質 ②ピ〇〇ン・ミ〇〇ル ③脂質

【1】

答えは①ブドウ糖
脳のエネルギー源です。
ごはん、パン、うどん
などに含まれているよ。



【2】

たんぱく質・・・肉、大豆、たまご、チーズ
ビタミン・ミネラル・・・野菜、くだもの
脂質・・・青魚、ナッツ
など
バランスよく食べることが大事！



せいかつしゅうかん 生活習慣チェックが終わりました！

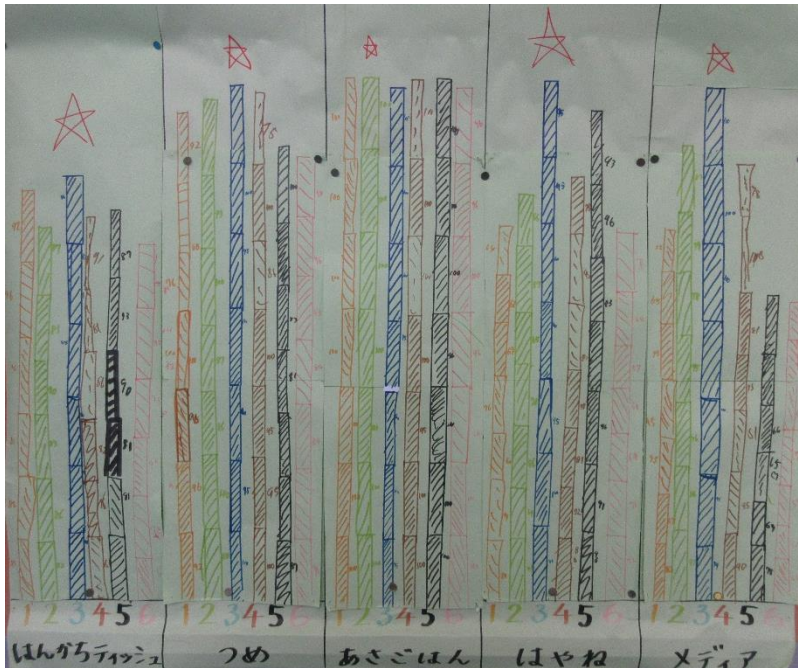
保健委員会の活動として行ってきた『生活習慣チェック』が終わりました。3学期は、1、2学期と比べてパーフェクトの人がとても多かったです！

【3学期パーフェクトだった人数】

1年…	1名	
2年…	5名	
3年…	11名	
4年…	7名	
5年…	11名	
6年…	1名	合計36名

また、1年間パーフェクトだった人は10名いました！！素晴らしいです！1年間パーフェクトだった人には、保健委員会から、賞状とメダルが渡されました。

はんかち・ティッシュ、つめ、朝ごはん、早ね、メディアの5つの項目で、パーフェクトになることは、とても素晴らしいことです。規則正しい生活習慣がしっかり身に付いていますね。新しい学年になっても、自分で自分の生活を見直してみましょう。



〈毎週結果を廊下に掲示しました〉



〈お家の人と確認しましょう〉

おしらせ①

歯の治療は終わっていますか？

歯の治療カードをもらった人で、まだ治療に行っていない人はいませんか？

むし歯は放っておいても治りません。口の中を清潔にしておくことは、感染症予防にもつながります。春休み中に治療しましょう。

おしらせ②

春休み中も体調管理を続けましょう。

家族でお出かけしたり、友達の家に遊びに行ったりなど、春休みは外出が増えるかもしれません。

登校前と同じように、自分の体調を確認してから、出かけましょう。

おしらせ③

自分の体に合ったサイズのものを身に付けていますか？

身長や体格、足のサイズなど、みなさんぐんぐん成長しています。外履きや内履きのサイズは合っているかな？体操服は小さくないかな？お家の人と、新学期が始まる前に確認して用意しましょう。