

ほけんだより 9月

Ver.2

呉市立横路小学校
令和7年9月12日



日中の暑さの中にも、朝夕には涼しい風が吹き、秋の訪れを感じる頃となりました。季節の変わり目は体調を崩しやすく、夏の疲れも出やすい時期です。2学期の身体測定では、早寝早起き朝ごはんについて保健指導を行いました。横路中学校区では、9月の間、よい生活リズムを身につける期間として「早寝早起き朝ごはんキャンペーン」に取り組んでいます。規則正しい生活は、元気な心と体を育てる大切な土台です。早寝・早起き・朝ごはん、毎日健康な生活を送りましょう。

早寝早起き朝ごはんキャンペーン



9月は毎朝、新校舎通路で、横路中学校区の「早寝早起き朝ごはんキャンペーン」のオリジナルキャラクターのよころっこロンが手をふっています。みなさんも、早寝早起きして、朝ごはんを食べて登校したら、よころっこロンに「おはよう！」と手をふったりハイタッチしたりしてくださいね。



よころっこロン

顔：太陽 ▶ 早起きをしよう

三日月と星 ▶ 早寝をしよう

9月16日～19日 生活リズムカードを実施します

「寝た時刻」「起きた時刻」「朝ごはんの様子」を4日間記録します。あらかじめ家族で話し合って、ゲームのベッドなどの目標を決めてから取り組みましょう。

ゲームのベッド：ゲームや動画を終了する時間、充電を始める時間

便利で楽しいゲームやタブレットですが、より良い睡眠のためには、寝る1時間前には終わるのがいいとされています。みなさんは、ゲームのベッドを何時に設定しますか？



2年生以上の方は、Google フォームへの入力も忘れずに！

生活リズムカード	1日目	2日目	3日目	4日目
寝た時刻				
起きた時刻				
朝ごはんの様子				
ゲームのベッド				
充電の開始				

食育ドラマ 「あなたの玉手箱の中身は何？」

9月12日（金）の全校朝会で食育ドラマを放送しました。朝食を食べず力が出せなくて困っていたら、横路3レンジャーがくれた3色パワーのおかげで、敵を倒すことができたというお話でした。よころっこの皆さんも、3色そろった朝ごはんはで元気よく1日をスタートさせましょう。栄養教諭より「赤・緑・黄色」の食品群の紹介が裏面にありますのでぜひご覧ください。手軽なもののから取り入れてみてくださいね。



横路3レンジャー

よころレッド

よころイエロー

よころグリーン

げんきのひけつは...？



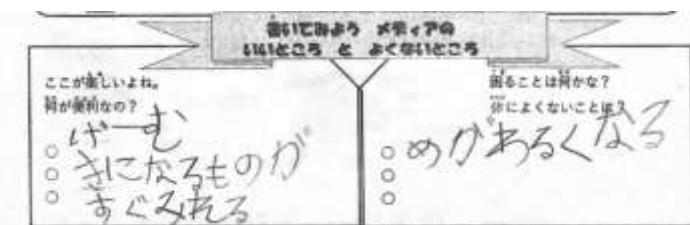
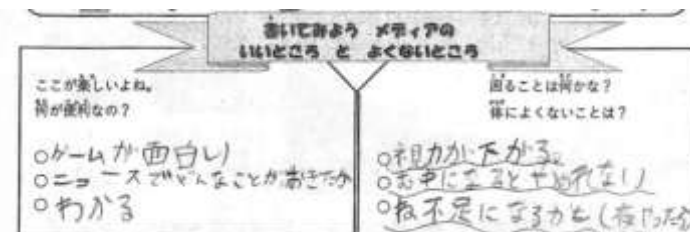
9月4日（木）、1・2年生の身体測定の際に、養護実習に来ている先生による保健指導が行われました。「げんきのひけつ」というお話の中で、元気に過ごすためには、早寝・早起き・朝ごはんが大切であること、そしてもう一つ、朝はカーテンを開けて太陽の光をあびると、体も心もシャキッとして、気持ちよく1日をスタートできることを学びました。



夏休みのメディアコントロール

保健だより夏休み号の「メディアコントロールカレンダー」を頑張った人がたくさんいました。

メディアのいいところ・よくないところをふまえ、決めた目標をどうしたら守れるか、工夫した様子がとても伝わってきました。どのようにしたらメディアと上手に付き合うことができるか、家族と一緒に考えた人もいました。これから上手にメディアを使っていきましょうね。



あさ げんき にち
朝ごはん^{あさ}で元気^{げんき}に1日^{いちにち}をスタートしましょう！

あ か みどり き
赤・緑・黄のそ
ろった朝ごはん
を食^たべるように
しましょう。



主食 (黄色)



きいろ しょくひん

(黄色の食品)

こめ めん こくろい
米やパン、麺などの穀類・

るい きとうるい ゆ しろい
いも類・砂糖類・油脂類

しゅじつるい
種実類 など

こめ めん こくろい
米やパン、 麵などの穀類・
るい さとうろい ゆ しるい
いも類・砂糖類・油脂類
しゅじつろい
種実類 など

ふくさい みどりいろ
副菜（緑色）



みどりいろ しょくひん
(緑色の食品) やさい・くだもの など



しゅさい
主菜

あかいろ しょくひん
(赤色の食品)

さかな にく まめるい にゅうい かいそうい など
魚・肉・たまご・豆類・乳類・海藻類

さかな　にく　まめるい　にゅうるい　かいそうるい
魚・肉・たまご・豆類・乳類・海藻類　など