

ほけんだより



Ver.2

くわしり つらこ なしおうがっこう
吳市立横路小学校
わいりく わんこ がっこう

令和7年9月12日



はやねはやおあさ 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

せいかつ 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、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年生以上のは、
Google フォームへの
入力も忘れずに！



しょくいく 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ました。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をしました。よころっこの皆さんも、3色そろった朝ごはんで元気よく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。手軽なものから取り入れてみてくださいね。



よころっこ
横路3レンジャー /

よころっ
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...?



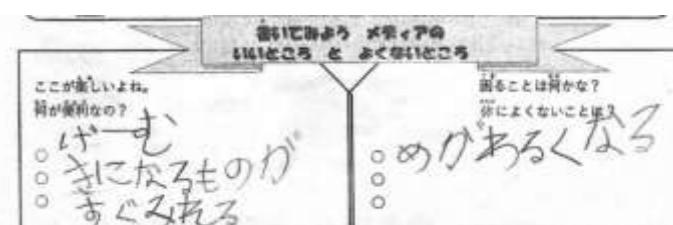
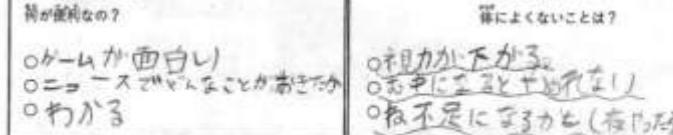
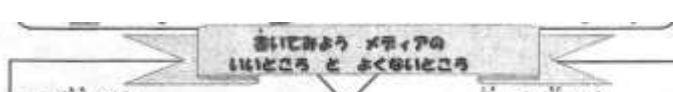
9月4日(木)、1. 2年生の身体測定の際に、養護実習に来ている先生による保健指導が行われました。「げんきのひけつ」というお話の中で、元気に過ごすためには、早寝・早起き・朝ごはんが大切であること、そしてもう一つ、朝はカーテンを開けて太陽の光をあびると、体も心もシャキッとして、気持ちよく1日をスタートできることを学びました。



なつやす 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。これからも上手にメディアを使っていきましょう。



あ か み ど り き
赤・緑・黄のそ
ろった朝ごはん
あ さ た
を食べるよう
に
しましょ。



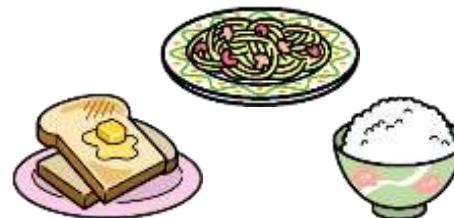
あさけんじ 朝ごはんで元気に1日をスタートしましょう！



3つのスイッチオンで 元気いっぱい！



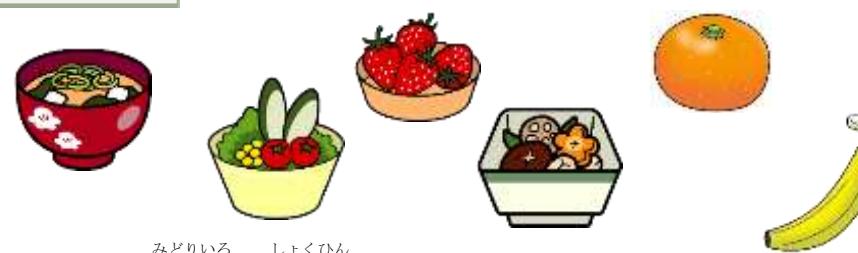
しゅしょく きいろ 主食 (黄色)



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
いも類・砂糖類・油脂類
しゅじつ類
種実類 など

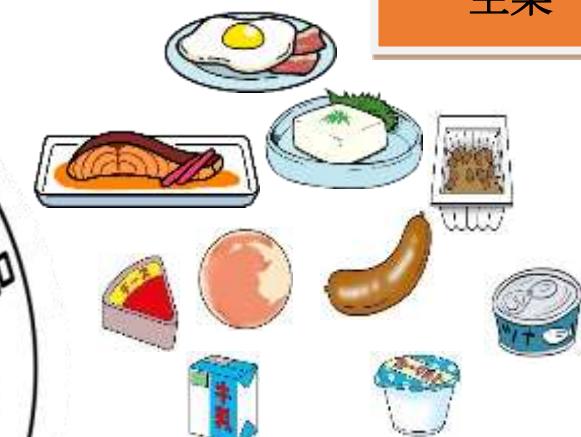


ふくさい みどりいろ 副菜 (緑色)



みどりいろ しきひん
(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 まめいろ にゅういろ かいそううい など
魚・肉・たまご・豆類・乳類・海藻類