

今年も元気&笑顔で過ごせる1年に！

保健便り冬休み特集「寒さに負けない元気な心と体をつくろう！」の4日間のチェックにたくさんの子供たちが取り組んでいました。保護者の皆様、御協力ありがとうございました。

そして、3学期を元気にスタートするために、1月12日（月）から17日（土）は3学期のすまいるカードが始まります。寒くてもグッドモーニング60分で心も体も健康に過ごしましょう。今回は「みんなで健康になろうビンゴ」を作りました。パーフェクトビンゴをめざしましょう。提出は1月20日（火）です。

1月の身体測定が始まります

1月9日	金	6年生
1月13日	火	5年生
1月15日	木	4年生
1月16日	金	3年生
1月20日	火	2年生
1月21日	水	1年生

☆お願い☆

- 体育着で測定をします。忘れないようにしましょう。
- 正しく計測するため、髪型は横で結ぶ等にしてください。
ポニーテールなど頭の上で結ばないようにしましょう。
- 「健康の記録」に記録して御家庭に持ち帰ります。
ご確認の上、サイン又は押印をして学校に提出してください。

頭の上でむすばないでね

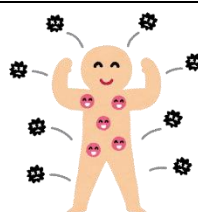


運動不足 になっていませんか？



最近、「寒いから、外で遊びたくないなあ」「温かい部屋でゴロゴロしたいなあ」と思っていないですか。でも、体を動かすと、健康にとってもよいことがあります。

運動すると、血液（けつえき）の流れがよくなります。そうすると、体のすみずみまで酸素（さんそ）や栄養（えいよう）がとどくので、元気いっぱいになり、病気とたたかう力（めんえき）も高まります。



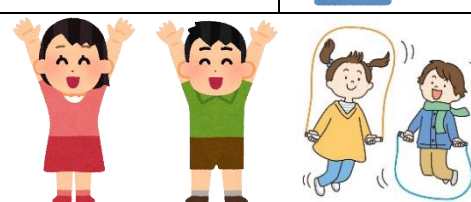
骨や筋肉をきたえることになります。



夜はぐっすり眠れます。



心の健康にも役立ちます。適度に体を動かすと、気分がすっきりします。



お勧めの運動は、縄跳、ストレッチ、鬼ごっこ、散歩などです。昔から「子供は風の子、元気な子」と言います。休み時間や放課後は、元気に外へ出て遊びましょう。難しく考えず、散歩からやってみましょう。

グッドモーニング60分ができた人の数と割合

【2学期の生活習慣カードの結果を一部紹介します】

	GM60が平日 5日できた人	GM60が1日も できなかった人
1年生	44人	6人
2年生	29人	4人
3年生	35人	0人
4年生	26人	6人
5年生	33人	7人
6年生	21人	11人
合計	188人(50%)	34人(9%)

グッドモーニング60分ができた人は、
1学期と比べて、45人(13%)も多く
なりました。



4日間と5日間を合わせると64%となりました。
しかし、グッドモーニング60分が1日・0日の人は、64人
(17%)でした。

なぜ、起きられないのか、どうしたら起きられそうなの
かを考えて、少しずつでも、できるようにしていきましょう。
GM60分で朝食をゆっくり食べましょう。

誰と食べましたか(未回答者を除く)※合計回数

一人で食べた	425回	23%
家族と食べた	1249回	74%
食べない	15回	1%

今回の朝食に関する調査項目は、「誰と食べたか」に注目しました。
回数の合計を平均すると、全校で23%の児童が一人で食べていま
した。家族と食べている児童は、74%でした。

保護者の方が早く出勤する場合や忙しい場合もあることでしょう、そ
の中でも朝の時間にお子さんと一緒に食卓を囲む時間があると、食べ
たものや食欲を見て体調や確認できますし、会話も生まれ、落ち着いて
学校に登校できるのではないのでしょうか。無理のない範囲で結構です
ので、お子さんと和やかに朝食を食べられるよう工夫しましょう。「心の
栄養」になることでしょう。



「お腹が空いたよ」「え？まだ2時間目だけど・・・」

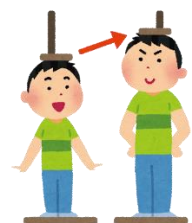
専科(音楽、図工、算数)の教員から、「2時間目なのにもう、お腹が空いたと言う児童がいます。」と聞きました。そ
れも、一度や二度でなく、日常的にあるそうです。給食まで「頭と体」が元気に過ごせるよう、内容を見直しましょう。

ご飯とパン、
どちらがよいの
でしょう。



どちらも体を動かすエネルギーのもとになる糖質(炭水化物)がたくさん含まれています。ご飯
は、食べた後消化・吸収がゆっくりと進みます。そのために脳に栄養が行くまで少し時間がかか
ります。それは、お腹が空くのが遅いと言うことでもあり、給食まで元気に体を動かすことができ
ます。パンはご飯よりも消化・吸収が早いので、脳に栄養が早く届きます。体全体の目覚めも早く
なります。でも、消化・吸収が早いと言うことで、給食の前になるとおなかが空いてしまうことがあ
るかもしれません。人によって食べたいものに違いもあり、日によっても変わりますから、どちらが
よいとは言えません。どちらにしても、バランスがよいメニューにすることが大切です。

成長期に大切
な栄養は？



体を作り成長させる「たんぱく質」がたくさん含まれる魚、肉、卵、豆類
などを食べましょう。朝のたんぱく質は「集中力」「記憶力」を高めます。
牛乳は骨や歯を作るもとになる「カルシウム」がたくさん含まれていま
す。骨が大きくなり、体全体が大きくなるのはカルシウムのおかげです。
給食の牛乳は、毎日とれる大切なカルシウム源です。苦手でも少しずつ
挑戦しましょう。イライラする気持ちを静めてくれるという、心にも良い栄
養素です。ビタミン・ミネラル、貧血予防の鉄分等も大切です。栄養素は
どれか一つで万能でなく補い合って働きます。バランスよく摂りましょう。

