



北新庄小学校
ほけんしづ
R5.12
No.8

おうちの人といっしょに読みましょう

保護者の皆様へ
○家庭での体重測定について
・12月は学校で体重測定を実施しないため、ご家庭での体重測定をお願いします。
・ご家庭に体重計がない場合は、お知らせください。

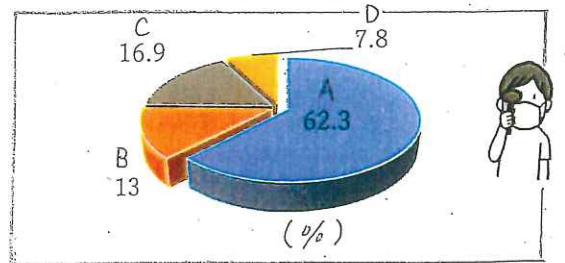
がっこうほけんいいんかい 学校保健委員会
「元気が出る朝ごはん」1~3年
「栄養のためのからだづくり」4~6年

11月15日に食育アドバイザーの方から、上記のテーマでお話をいただきました。
1~3年では、自分の朝ごはんを栄養素ごとに分類し、足りていない栄養素に気づき、明日からの朝ごはんの参考にしていました。4~6年は、カルシウムやたんぱく質を貯めておける今の時期に、早ね早おき、運動と合わせて十分な栄養をとることの必要性について学びました。

☆1~3年の感想☆
・とてもいい体になりたいです。明日から、赤、みどり、きいろの(栄養素)ごはんを食べたいです。お話のように、はやねはやおきもがんばりたいです。
・きょうのあさごはんできなかつたやつ(赤の栄養素の卵)を、あしたちゃんと食べたいです。
・にがてなきのこを、もっと食べられるように、がんばりたいです。

☆4~6年の感想☆
・たんぱく質がたりないから、たんぱく質のものを、もっと食べようと思いました。
・私は、毎日ご飯を3食食べて9時間寝て、てき度に運動しようと思いました。
・私は、運動が足りていなかったり、カルシウムをとっていない日があるので、運動してちゃんと食べようと思いました。

☆☆11月の視力検査の結果☆☆
A: 1.0以上 B: 0.9~0.7
C: 0.6~0.3 D: 0.3未満



視力が「A」と判定されても、以前と比べて判読に少し時間がかかっていました。

ビジョントレーニングをお家でもやってみよう!

- ◎目にやさしいタブレットとのつきあい方◎
- ◎画面が見にくい時は、角度と画面の明るさを調整しよう。
 - ◎顔を近づけすぎると目が疲れやすくなるよ。
 - ◎デジタル画面を30分見たら、20秒以上遠くの〇〇(木とか山)をみましょう。
- ◇遠くを見ることで目のピントを合わせる力がゆるんでリラックスできます◇

12月の保健目標
がぜを予防しよう!

- 手を洗う
- マスクをつける
- うがいをする
- 早く寝る
- バランスのよい食事の

足は第二の心臓!

ふくらはぎの筋肉を鍛えると、血の巡りが良くなるよ。冷え性の人は、ウォーキングやスクワットもおすすめ。

いつまで休めばいいのかな?

登校再開日早見表

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
新型コロナウイルス	発症	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	登校再開	登校再開	登校再開
インフルエンザ	発症	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	登校再開	登校再開	登校再開

基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」
インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」

健康って何だろう

健康って、どういうことでしょうか? 毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。

あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっかり休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。

- ぐっすり眠る
- 朝ごはんを食べる
- 適度に体を動かす
- 食事のバランスに気をつける
- 生活リズムを整える
- 夜更かしをしない
- 寝る前にゲームやパソコンは使わない