

げんきなこ

2015. 10. 16
保健だより

尾張旭市立渋川小学校

「げんきっこ週間」が始まります

1・2・4・5・6年 10月19日(月)～10月23日(金)

3年(20日社会見学のため) 10月19日(月)～10月26日(月) 学校のある日

18日(日)夜の、
ねたじこくからはじまります。

すいみんは 脳と心のえいようです

わたしたちの脳をしっかりと働かせてくれるのに、食べ物栄養が必要ですね。とくに、朝ごはんは欠かせません。そして、すいみんも、脳を休ませて、やさしい心をつくるための大切な栄養になります。

***すいみん不足だと…** 集中力や記憶力、ひらめきが低下するなど 脳に影響します。

やる気がおこらない、いらいらするなど 心に影響します。

思いっきり遊んだり、集中して勉強したりすることができるように、生活のリズムを整え、体と心を元気にしましょう。

* げんきっこ週間でがんばること *

<p>早ね早起き</p> 	<p>3つの色の朝ごはん</p> 	<p>歯みがき</p> 	<p>外あそび・運動</p> 
<p>1・2年 9時 3・4年 9時半 5・6年 10時 までにねよう。 6時50分までに おきよう</p>	<p>赤・黄・みどり 3つの色の栄養がそろった朝ごはんを食べてきてね!</p> 	<p>朝ごはんのあと 給食のあと ねるまえ 1日3回、つるぴかに みがこう!</p>	<p>天気がよい日は、外であそんだり、運動をしたりして、強い体をつくろう!</p>
<p>テレビ・ゲーム・ スマホの時間</p> 	<p>どくしょ</p> 	<p>「げんきっこ週間」は、生活のようすをふりかえり、健康な体と心をつくるためにおこないます。</p> <p>「げんきっこカード」は、2年生以上は学校で、1年生は、おうちで記入します。</p>	
<p>じかん時間は、おうちの人と話し合っ決めてね。 ノーゲームデーがあってもよいですね。</p>	<p>1・2年 10分 3・4年 15分 5・6年 20分 むひょうのじかんです。 21日は親子読書の日</p>	<p>給食後に歯みがきをします</p>  <p>歯ブラシと、われないコップをもってきてください。</p>	

