

4がっほけんだより生活リズム

宮古島市立狩俣小学校 保健室 令和3年4月14日 第2号

今日の朝会で、生活リズムについてお話ししました。新しい学年がスタートしましたので、まずは今年度の目標をたて、目標を達成できるように頑張りましょう。そのためには、心と体の健康が大切です。食事と睡眠や成長ホルモンについてお話ししました。お子様一緒に読んで下さい。



朝ごはんの大切さ



バランスのよい食事



朝ごはんを食べないと どうなる?



- ・元気がでない
- ・勉強が頭に入らない
- ・イライラしてくる
- ・集中力がなくなる
- ・体温があがらない
- ・体力が低下する
- ・太りやすい

朝ごはんは、すごく大事です。朝ごはんをたべてこなかたり、たりていないと体に色々な症状がでます。栄養のバランスもすごく大事です。おにぎりだけ、食パンだけ食べていた人は、栄養のバランスを考えて食べるようにしましょう。朝の忙しいお時間ですが、ご協力お願いします。



栄養のバランスについて

- 体のエネルギーとなる ()
血や肉、骨をつくる ()
体の調子を整える ()



～お知らせ～

令和3年5月31日(月)学校参観日を予定しています。その日の4校時に、全学年を対象に平良調理場の栄養士をお招きして、食育講演会を計画していますので、ぜひご参加下さい。

1年生の保護者の方は、食育講演会終了後親子ふれあい給食を予定しています。給食の配膳の様子や食事の様子など、ぜひ一緒に食事をとりながら参観いただけたらと思います。詳細は後日配布致します。

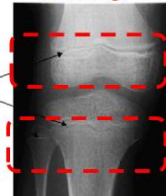
すいめん 睡眠の大切さ

身長が のびるしくみ

おとな

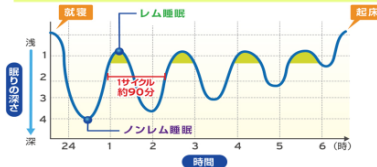


こども



正解 2 10時～2時

ゴールデンタイム



子どもには骨端線という軟骨細胞があります。脳から指令を受け、成長ホルモンを出し、軟骨細胞が増え、身長が伸びます。睡眠はすごく大切です。

ゴールデンタイム

- ・骨、筋肉の成長を促す
- ・記憶を整理する
- ・体・脳の疲れをとる
- ・抵抗力を高める。

せいかつリズム クイズ

- ① 人の体で、コンピューターよりもすごい部分はどこでしょうか? ()
- ② ゴールデンタイムは何時から何時の間でしょうか? (夜の 時～ 時)
- ③ 風邪などの病気に負けない力をなんというのでしょうか? ()