

ほけんだより 1月

令和3年1月15日

黒部市立
荻生小学校

あけましておめでとうございます！新しい年が始まりました。1年のスタートに「〇〇をしよう！」と胸をふくらませる人も多いのでは？保健室からみなさんの挑戦をいつも応援しています。元気で充実した1年になりますように！



好き嫌いせず食べ、
健康な身体をつくらう



食事チェック
をしてみよう！

12月に行った「とやまゲンキッズ作戦」の結果、「朝ごはんは何色の食品を食べていますか？」という質問に対し、赤・黄・緑のバランスのとれた朝ごはんを食べている人は全校で47.8%でした。また、「好き嫌いしないで食べている」という質問では、「はい」と答えた人が全校で57.8%でした。

1月の保健目標にあるように、好き嫌いをしないで、バランスのよい食事を意識しましょう。

自分の食事を振り返ろう！

- 好き嫌いが多い。
- 残すことが多い。
- 食べず嫌いがある。
- 好きな食べ物しか食べない。
- 食べることが好きではない。

1つでも当てはまった人は、
ちょっとした工夫で
食べられる物を増やしていこう！
食べることが好きになるといいですね♪



栄養たっぷいな食べ物たちからのメッセージ

～トマトさんから～

わたしには、はだをキレイにするビタミンCや、病気を予防するリコピンというものがたくさん入っているの。

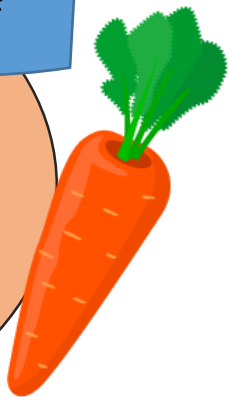
苦手な人は、マヨネーズで炒めたり、すりつぶしたりすると、食べられるかも！



～にんじんさんから～

ぼくには、カロテンというものがたくさん含まれていて、目を健康にしたり、風邪を引きにくくしたりする力があるよ。

油と一緒に食べると、カロテンの力が強くなるから、炒め物や、にんじんの天ぷらなんてのもいいかも♪



～牛乳さんから～

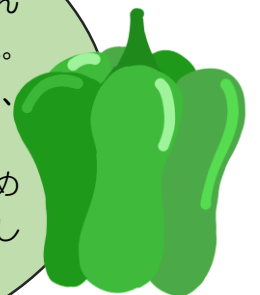
わたしには、みんながよく聞くカルシウムがたっぷり！カルシウムは骨を大きく強くしてくれるよ。ほかに、脳のエネルギー源となって、頭の回転をよくする炭水化物も含まれているから、朝飲んで学校に行くといいね♪今の時期は、ホットミルクなんてどう？



～ピーマンさんから～

ぼくには、ビタミンCがたくさん含まれていてトマトの4倍なんだよ。また、カロテンも含まれているから、体にとってもいい野菜なんだよ。

苦くて嫌い…。という人は、炒めることで、苦みが弱くなるから、試してみてね♪



3学期もみんなで感染症対策を頑張ろう!!

最近「鼻水が出る」「のどが痛い」という人はいませんか？気温が低く、体調を崩しやすい時期です。
みなさんは2020年の1年間で、たくさんの感染症対策を身に付けてきましたね。
2021年も気を引き締めて感染症対策を頑張りましょう♪

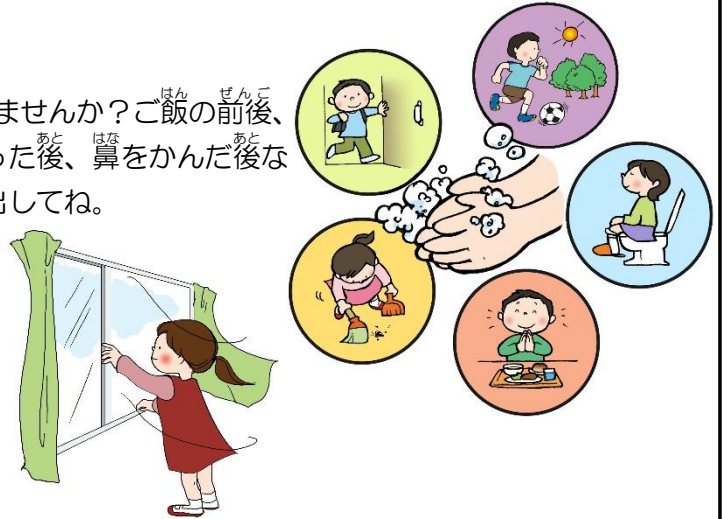
★いつでも、どこでも「手洗い名人」

水が冷たいために、手洗いの時間が短くなっていませんか？ご飯の前後、トイレの後、出かけた後、みんなが触れる物を使った後、鼻をかんだ後など、手にはたくさんのバイキンがいることを思い出してね。

★家を出る前の「健康観察」

★「はんかち・ティッシュ」を忘れないで！

★寒くても「適度な換気」



牛のよう
に
一歩
一歩
着実に
進んで
いこう

みんなが元氣な一年を迎えられますように・・・

みんなが元氣な一年を迎えられますように・・・

早起き

ぐっどモーにんぐ

太陽の光をあびよう

朝ごはん

ぎゅーっと
パワーチャージ

脳と体のエネルギーになるよ

べんきょう

しっかり読もう...

朝ごはんのおかげで集中できるよ

すいみん

もう寝るよ

脳と体をゆっくり休ませよう

生活リズムを整えて

**モーっと
元氣な1年
にしよう!**

昼ごはん

30回
噛もう!

よく噛むことを忘れないで

夜ごはん

食べすぎは
よくないって言うし...

寝る2時間前までにすませよう

お風呂

もう
温まったかな?

ぬるめのお風呂につかりよう

うんどう

うしろー

寒い日も外で体を動かそう