

# げんき！太田郷っこ



おたごしょう  
太田郷 小  
ほけんだより  
No. 11  
H28. 10. 31  
文責：杉本

## 10月の保健目標 目を大切にしよう

今週からスマイルチェックを行います。起きる時刻、寝る時刻、勉強を始める時刻を決めて、1週間取り組みましょう。今週は祝日があります。お休みの日も守れるかな？

## くまモンと一緒に考えよう。「早寝早起き朝ごはん」の大切さ！



出番を待つくまモン

10月26日にくまもとキッズウィークを行いました。これは熊本の子供達の心と体を元気にするため、

早寝早起き朝ごはんを普及しようというものです。くまモンと一緒に1、2年生が「早寝早起き朝ごはん」のクイズを行いました。

くまモンが出したクイズを一部紹介します。

1

Q: 夜遅く寝ると、朝早く起きられる？

答えはX

・早く寝ると、

午後10時ぐらいから

成長ホルモンがたくさん出て、体をた

くましく成長させることができるモン。



2

Q: 早寝早起きができるようになるには、

まず早起きから始めればよい？

答えはO

・毎朝同じ時刻に起きて朝日を浴び、

日中運動していると体が疲れて、早寝

ができるようになるモン。

3

Q: 夜寝る前にテレビや、スマホを見たり、

ゲームをたくさんし

てもぐっすり眠れる？

答えはX

・明るい光を浴びると、眠りに入るホル

モンが脳からでなくなるモン。



4

Q: 朝ごはんを食べなくても、お昼ごはんをしっかり食べればよい。 答えはX

・朝ごはんは、勉強をしたり体を動かしたりするために必要なエネルギーのもとです。バラ

ンスよく食べると病気やけがを防ぐことにつながるモン。

くまモンの今朝の朝ごはんは、納豆ごはんだったモン。



せきやくしゃみで  
ウイルスが飛ぶ距離はどのくらい？

だいたい1~2メートルくらいといわれています。  
いま、あなたから2メートル以内のところに、何人いますか？  
何も対策をとっていないと、ウイルスは近くにいる人にどんどんうつってしまいます。

## ある日のできごと

10月は、様々な行事がありました。暑かったり、朝は冷えたりして、なかなか気温に慣れない毎日が続いています。体調を崩すお友達も増えています。先日5年生と集団宿泊教室に行きました。お友達と楽しいけど、翌日の学習に向けてしっかり眠ることの必要性を学んでいた5年生。しっかり休んで、次の日の語り部さんのお話に涙を浮かべながら、心から聞いていました。今年の5年生は5分前行動がすばらしかったです。よかったことを生かして次のリーダーになってくださいね。

今月のまほうの言葉

「一生懸命だと知恵が出る。中途半端だと愚痴が出る。いいかげんだと言い訳が出る」(戦国武将：武田信玄)