

# 元気の花ね



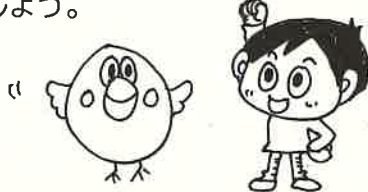
高森中央小学校 保健室  
令和5年10月5日 No. 13  
文責：内野



渡り廊下を通ると、ほのかに金木犀の香りがしました。10月ですね。

4月から半年が経ち、できることがたくさん増えたと思います。

健康な生活ができていたかを振り返り、これからも元気な心と体を作っていきましょう。



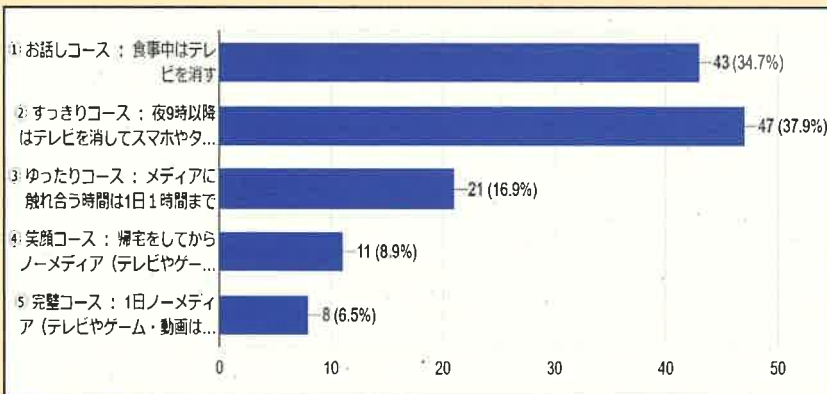
## 1学期の振り返り

できたところの☑を塗りましょう

- ☑①毎日、早寝できた(1~3年生夜9時30分まで 4~6年生夜10時まで)
- ☑②毎朝、朝ごはんをバランスよく食べた。ごはんやパン、汁物、おかず、野菜など
- ☑③石けんでの手洗いを忘れずにした。
- ☑④ハンカチを毎日持ってきた。
- ☑⑤マスクを毎日持ってきた。
- ☑⑥外でたくさん遊んだ。
- ☑⑦自分の心を大切にした。

## ワクワク団らん選んでチャレンジデーの結果(回答124件)

86.3%の人が自分で決めた目標を達成できていました。



どんな時間に使いましたか？

第1位 家族団らん

第2位 早ね

第3位 お手伝い

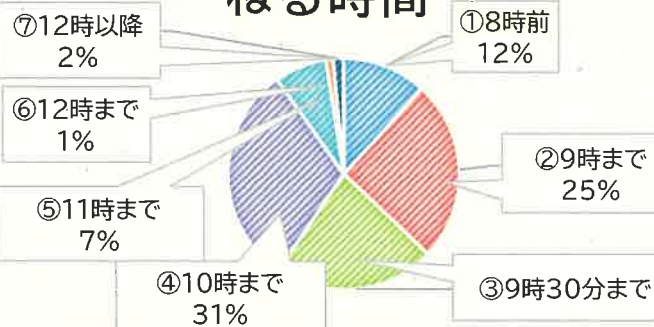
お友達の時間の使い方参考してみましょう。

みなさんが書いてくれた感想の一部を裏に載せています。

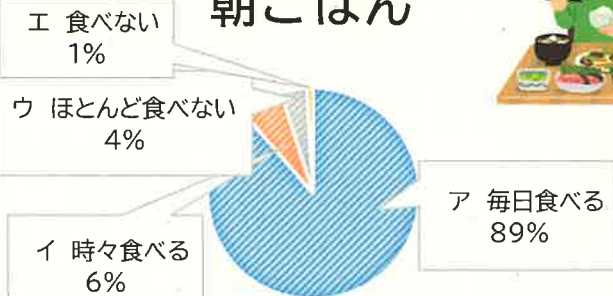
📅 次回は10月19日です。

## 早寝早起き朝ごはんアンケート結果

### ねる時間



### 朝ごはん



90%の人が10時までに寝ることができていました。朝ごはんは89%の人が毎日食べることができています。寝る時間が11時以降の人や朝ごはんを食べない日がある人は秋休み中に生活リズムを整えましょう。

# 第1回ワクワク団らん選んでチャレンジデー感想

だ  
ん  
ら  
ん

- 😊 習いごとや、1日のできごとや今日楽しかったことな色々話せて嬉しかった。
- 😊 父ちゃんと面白いことがいっぱい喋れた。
- 😊 家族といっぱい話せたので良かった。

は  
や  
ね

- 😊 いつもは寝るの遅いけれど、今回は早寝して、しっかり起きることができたのでこれからどんどん早寝していこうと思った。
- 😊 早寝をして朝が気持ちよかったです。

たくさんの感想をありがとうございました。

お手伝いを通して、おうちの人への感謝の気持ちも芽生えた人もいたようです。  
とっても素敵ですね。



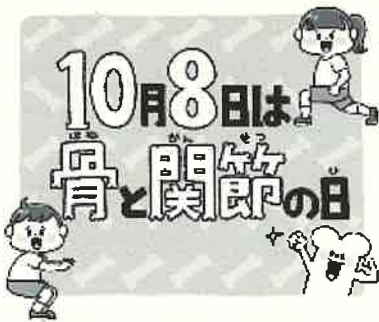
お話しを聞いてもらえるのは嬉しいですね

だ  
ん  
ら  
ん

- 😊 読んでもらった絵本が面白かった。
- 😊 トランプでいっしょに遊べて楽しかった。
- 😊 パパとチェスをして楽しかった。
- 😊 クイズを出し合ったりして、たくさん話せて楽しかった。
- 😊 弟と一緒に遊びました。弟も大笑いで楽しそうだった。
- 😊 ピザを作って楽しかった。
- 😊 お母さんと将棋などして遊んだ。お母さんに勝ったので嬉しかった。
- 😊 借りた本が、面白かった。

お  
て  
つ  
だ  
い

- 😊 弟のお世話をした。楽しかった。
- 😊 トマトのパック詰めが楽しかった。
- 😊 洗濯を干す手伝いをしました。高い位置だったので少し苦労した。
- 😊 今度は料理を得意になって、もっと料理の手伝いをしたい。
- 😊 料理のお手伝いと片付けも手伝って楽しかった。
- 😊 お手伝いをしてこんなに大変なことをお母さんやお父さんやおばあちゃんがしていたのがわかった。
- 😊 「ありがとう」と言ってもらってうれしかった。



骨の成長にはカルシウム(牛乳・乳製品・小魚など)だけではなく、骨の材料

となるタンパク質(肉・魚・卵など)、カルシウムの吸収を助けるビタミンD(魚介類・きのこ類など)、骨の形成を促すビタミンK(納豆・緑黄色野菜など)も同時に必要です。給食を参考にしてバランスの良い食事を心がけましょう。

体を支える 内臓を守る



知っているかな?

骨の役割

カルシウムを蓄える



体を動かす



血液を作る

