

すこやか

令和7年10月31日配付 11月号

郡山市立谷田川小学校 保健室

☆お子さんと一緒にお読みください☆

☆朝ごはんを見直そう週間をおこないます☆

11月5日～9日に「朝食を見直そう週間」をおこないます。朝ごはんをしっかりと食べることでできる生活は「健康」な生活の第一歩です！チェックシートは10日（月）までに担任の先生へ提出をお願いします。毎日を元気にすごすために正しい生活リズムにしましょう！



☆朝ごはん…どうして食べなくちゃいけないの??☆



- ① からだが温まる
 - ② 朝うんちが出る
 - ③ 脳にエネルギーがいく
 - ④ 勉強に集中できる
 - ⑤ 元気に運動できる
 - ⑥ 夜ぐっすり眠れる
 - ⑦ 早起きができる
- ①～⑦のくり返しが健康な生活ですよ！

☆いいこといっぱい朝ごはん☆

<学力UP>

朝ごはんを食べている人の方がテストの成績が良い傾向があります。



朝から、勉強に集中できた結果が、テストの成績に出てくるんですね。

<運動能力UP>

朝ごはんを食べている人の方が体力テストの成績が良い傾向があります。



朝ごはんをしっかりと食べると肥満の予防にもなり、強い体になるんですね

☀朝ごはんを食べよう☀

①～④がそろった食事をしてね！

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど



②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど



③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など



④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など



もうすぐ校内持久走記録会です！寒くなり、かぜ気味の子が増えてきました。バランスのよい朝ごはんをしっかりと食べて備えましょう！

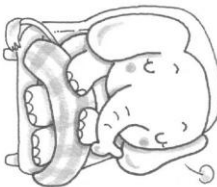
風邪を早く治すゾウ！

鼻水が出たり、頭痛や悪寒がしたり…。風邪かもしれないと思ったら、風邪を早く治す5匹のゾウを思い出してください。

無理せず休むゾウ



体を温めるゾウ



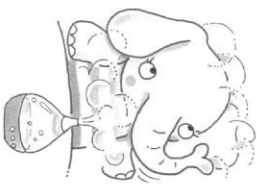
水分補給をするゾウ



消化に良いものを食べるゾウ



乾燥を防ぎ加湿するゾウ



11月のいい〇〇の日

11月には「11」を読む語呂合わせで、様々な〇〇の日が設定されています。日付と〇〇の日の組み合わせを考えて線で結んでみましょう。

いい歯の日

11月10日

いい風呂の日

11月8日

いいトイレの日

11月9日

いい空気の日

11月1日

いい姿勢の日

11月26日

なあんた？



答え

11月1日は、いい姿勢の日



数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えるので、いい姿勢を心がけてほしいと決められた記念日。いい姿勢は集中力が上がる、体がスムーズに動くなどよいことがいっぱい。あごを引き、背筋を伸ばし、おへその下に入力を入れるを意識しましょう。

11月8日は、いい歯の日

「いい（11）は（8）」から、歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日。歯の健康の第一歩は食後の歯みがき。歯と歯の間や歯と歯ぐきの間などみがき残しが多い場所を意識してみがきましょう。

11月9日は、いい空気の日



「いい（11）空気（9）」から、換気を意識し、室内の空気環境を改善してほしいと決められた記念日。新鮮な空気を吸うと、心も体もすっきりします。30分に一回5分程度は対角線になる窓などを開けて換気しましょう。

11月10日は、いいトイレの日

「いい（11）トイレ（10）」から、トイレの大切さを知ってほしいと決められた記念日。汚れたらふく、スリッパを揃える、流し忘れないなど、みんなが快適になる使い方を心がけましょう。



11月26日は、いい風呂の日



「いい（11）ふる（26）」から、入浴習慣を広めることを目的とした記念日。お風呂につかると心も体もリフレッシュでき、よく眠れるようになります。お風呂前後の水分補給と、湯船につかる前のかけ湯を忘れないようにしましょう。