



ほけん&きゅうしょくだより

平成29年9月
6年生

身体計測の際に、“元気に2学期をスタートし、運動会でがんばるために” 養護教諭と栄養教諭が“熱中症の予防”と“早寝・早起き・朝ごはん”のお話をしました。

熱中症とは

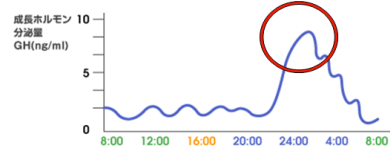


熱中症になりやすい人



睡眠が体をつくる

ぐっすり眠っている時、成長ホルモンが出る！
規則正しい生活が大事



水分は何をとればいい？



どれくらい水分をとればいい？



熱中症にならないために、睡眠や水分補給に気をつけましょう。運動会の練習中は、体がとても疲れます。水分や睡眠を十分とり、体調をととのえておきましょう！



パンやごはん(主食)に、納豆・ウイナー・ゆで卵(おかず)やミトマト(野菜)、牛乳・ヨーグルト(乳製品)バナナ(果物)などをいつもの朝ごはんプラスして、朝ごはんをレベルアップできるとよいですね！

11日(月)~15日(金)の3日間

“早ね・早おき・朝ごはんプロジェクト”の取り組みをします。

“早く寝る・朝ごはん・給食”

生活リズムに気をつけて、全力をだしきれるようがんばりましょ

う！(学校で記入します)

めざせ！金メダル！！

~おうちの方へお願い~

運動会の練習が始まっています。体調を整え、運動会で全力をだしきることができるよう、お家の方の声かけ・ご協力をお願いいたします！！

早ね・早おき・朝ごはんプロジェクト

9月14日は運動会です。元気がいっぱい、気持ちよく参加できるように、生活リズムを整えて、運動会に向けて準備をしましょう。

そのために、3つのことに気をつけて、運動会に向けて準備をしましょう。

1 睡眠	2 朝ごはん	3 給食
睡眠は、毎日8時間以上寝ることをめざします。1~4時起きは、起きる。朝ごはんを食べる。朝ごはんを食べる。	朝ごはんは、毎日食べてください。朝ごはんを食べる。朝ごはんを食べる。	給食は、毎日食べてください。給食を食べる。給食を食べる。

めざせ！金メダル！！

できたことに色を塗りましょう

朝ごはん	朝ごはん	朝ごはん	朝ごはん	朝ごはん	朝ごはん
9月11日(月)	9月12日(火)	9月13日(水)	9月14日(木)	9月15日(金)	9月16日(土)

金 13~15時 すごい！
銀 8~12時 おい！
銅 0~7時 準備ができて！