



ほけんだより

令和6年11月

一宮市立今伊勢西小学校

ほけんしつ



あき ふか 秋が深まり、あさばん ひ 朝晩は冷えこむようになりました。

きせつのかわり目にはたいちょう 体調をくずすひと 人がよくみられます。

たいちょう かんり 体調管理をしっかりと、みのりの多い秋にしましょう。



しせいを正しくしよう

あなたのしせいは、だいじょうぶ？

いつもよいしせいでいると、しりょくていか 視力低下をふせぎ、せなか 背中やおなかのきん肉（ふつきん 腹筋・はいきん 背筋）がきたえられ、はし はし 走ることが速くなったり、ぼーる とお ボールが遠くまで投げられるようになったりするなど、いいことがいっぱい！

こんな子いないかな？



これらのしせいは、せぼね 背骨のゆがみや、しりょくていか げんいん 視力低下の原因になります。



ていねいに 手をあらおう

インフルエンザ、コロナウイルスにかかる

ひと 人がふえてきました。

てあら 手洗い・うがい・かんきをしてよぼう 予防をしましょう。ぼけっと はんかち い ポケットにハンカチを入れるのもわすれ ずに！

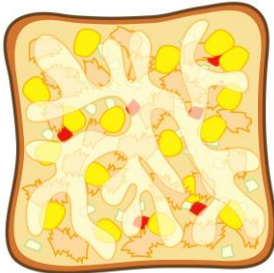


栄養のある朝ごはんを

今伊勢西小学校の児童は、ほとんどの人が毎朝、朝食を食べて登校できています。しかし、保健室で「今日の朝食は何を食べてきたの?」と聞いてみると、「パンだけ」「ご飯だけ」というような主食のみの朝食が多いように感じます。忙しい朝に、手の込んだ朝食を作るのは大変です。前日の夕食の汁物をたくさん作って朝食に加えたり、パンに色々な具をのせてみたり、ちょっとした工夫で栄養バランスがとれた朝食になります。ぜひ試してみてください。

食パンの上にいろいろのせて焼いてみましょう!

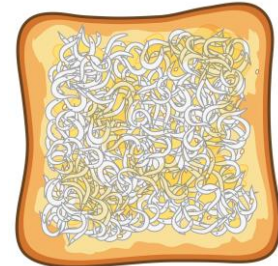
ツナ+コーン+マヨネーズ



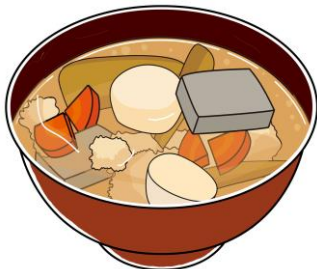
納豆+マヨネーズ+のり



しらす+スライスチーズ



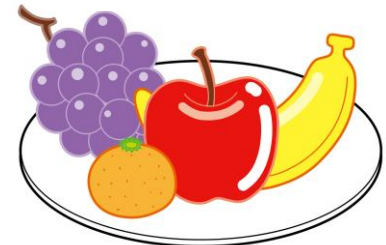
具たくさんの汁物を
夕食時に多めに作っておきましょう



ヨーグルトやチーズを
毎日の定番に

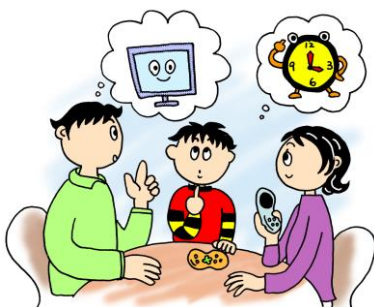


バナナやりんご
柿やぶどうなど
季節の果物を



メディアとしょうずにつきあおう

今や、子どもたちの生活にもスマホやタブレットなどのメディア機器が不可欠になってきました。メディアを使いこなすことは、これからの社会を生きていくうえで必要でもあります。しかし、使い方を間違えると、視力低下や生活リズムの乱れ、依存症など健康を害してしまう恐れがあります。中高生になると、問題はもっと複雑かつ深刻化していきます。今のうちから、メディアとの付き合い方を家族で話し合っておくとよいと思います。



<家庭での約束例>

- ・ゲームは平日1時間半まで、休日は2時間まで。
- ・宿題を終えてから使う。
- ・リビングで使う。自分の部屋で使わない。
- ・課金はしない。
- ・知らない人とはつながらない。 など