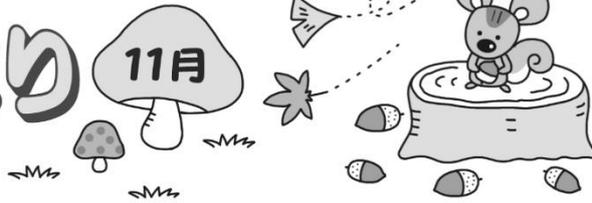




ほけんだより

11月



令和2年11月2日
海田南小学校 保健室



朝晩の冷え込みで、木の葉が鮮やかに色づき、秋が深まってきました。

11月の参観日に向けて、体育の表現の練習が始まっています。どの学年も一生懸命練習に取り組んでいて、本番が楽しみです。

最近、発熱や体調が悪くなる児童が数名出ています。インフルエンザの流行も心配になってきました。元気に過ごすために、「早ね・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活をしましょう。また、外から帰ってきたときや食事の前には、「手洗い・うがい」を忘れずにして、かぜを予防しましょう。

第1回 生活調べが始まります

「早ね・早起き・朝ごはん」を合言葉に、今年度も学校と家庭で協力しながら規則正しい生活をめざして、生活調べを全校で取り組みます。

本年度第1回目は、11月16日（月）から11月20日（金）までの5日間です。今回は、『ワンランクアップの朝ごはん』にチャレンジしてみましょう！足りない色の食品については、カードに例示していますので、確認しながらできるだけ食べるようにしましょう。



ワンランクアップの朝ごはん

まずは、朝ごはんを食べることから！！

ごはんやパンなど「黄色」の食べ物は、『脳』のエネルギー源。「頭のスイッチ」が入ります。



成長に必要なたんぱく質を、1品追加しよう！！

ごはんには卵や納豆、パンにはハムやチーズをトッピング。「体のスイッチ」が入ります。



サラダや汁物など食品を加えれば、さらにGOOD！！バナナやみかんでもOK！

夕飯に多めに作っておいたおみそ汁やシチューを温めたら簡単。緑の食品で「排便のスイッチ」が入ります。

自分でも準備ができるね。
1品プラスに便利な食品。

