

ほけんだより 12月

横瀬小学校 2023.12.22



保健給食委員会 ミニ集会をふりかえって

11月に行ったミニ集会では、保健給食委員会で作ったアンケートについて、全校のみなさんに答えてもらい、それをクイズにしました。思い出しながらもう一度クイズに挑戦してみよう！答えは一番下にあります。

第1問

横瀬小学校のみなさんは、休み時間に何をして遊んでいるでしょう。1番多かったものは？

- ①おにごっこ ②ドッジボール ③サッカー

第2問

休み時間や放課後に運動や遊びをしている人は76人中何人だったでしょう。

- ①70人 ②68人 ③65人



運動時間について…理想は1日に1時間くらいです。

学校のある日は、登下校や体育、休み時間などで合計1時間くらいの運動ができています。お休みの日は運動をする機会が少ないので、意識をして外遊びや運動をしよう！

第3問

学校のある日、雨の日は何をしているでしょう。1位を当ててください。

- ①読書 ②おりがみ ③タフレット



第4問

休みの日は何をして過ごしているでしょう。1位を当ててください。

- ①テレビ ②ゲーム ③友達と遊ぶ

休みの日、ゲームやYouTubeばかりだと1時間の運動はむずかしいので手軽な運動を取り入れて、積極的に体を動かしていこう！

第5問

よく食べるおやつはなんですか。①アイス ②グミ ③ポテトチップス

おやつ(間食)について…理想は200Kcal以内です。

200Kcalの目安

- おにぎり 1こ
- りんご 1こ
- 板チョコレート 半分
- ポテトチップス 1/3袋

不足しがちなカルシウム、ビタミン、食物せんいを取り入れるといいよ！

3食の食事のリズムをくずさないように注意しよう！！



クイズの答え ①問1 ②問2 ③問3 ④問4 ⑤問5 ⑥問6 ⑦問7

第6問

学校のある日、何時に起きますか。どの時間帯が1番多かったでしょう。

- ①5時～6時 ②6時～6時半 ③6時半～7時 ④7時よりおそい

第7問

学校のある日は何時におきますか？

- ①9時まで ②9時～9時半 ③9時半～10時 ④10時よりおそい

小学生に必要な睡眠時間

低学年 10～11時間 中学年 9時間半～10時間半 高学年 9～10時間

横瀬小学校のみなさんの睡眠時間

低学年 8時間47分 中学年 8時間45分 高学年 8時間23分

どの学年も必要な睡眠時間より実際の方が短いという結果になりました。

何時までになれるの？(朝6時半に起きる場合)

低学年 8時半 中学年 9時 高学年 9時半

おそくても10時までにはねるようにしましょう。

しっかりねると、どんないいことがあるの？

集中力UP 元気に活動 ゆとりをもって登校できる 朝ごはんをしっかり食べられる
排便習慣が整う 体の成長に必要なホルモンがたくさん出るなど

栄養・睡眠(休養)・運動習慣を大切に規則正しい生活をこころがけよう！

裏面にアンケート結果をグラフにしているので見てね。

冬休みのくらし

楽しいイベントが多い冬休み。でもよく寝て生活リズムを崩さないようにしましょう。

しっかり寝よう

しっかり寝るコツ

- ① 適度な運動
- ② 寝る時間・起きる時間を一定にする
- ③ 朝起きたら太陽の光を浴びる

あたたかめる時は運動の中から

い えに帰ったら石けんで手を洗おう

え いようバランス心がけた食事大丈夫な体作り

お やすみなさい早めに眠って疲れをとろう

ウ イルスはこまめな換気で追い出して

冬 はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

カゼに負けない！ あいうえお

保健室から 冬休み健康カレンダーの宿題があります。

提出は1月9日です。規則正しい生活をこころがけ、楽しい冬休みになしてください。