

安波小学校
保健室
令和7年9月8日



長かった？夏休みが終わわり、いよいよ2学期がはじまりました。

元気な安波っ子の顔がみれて、うれしく感じています。
2学期は運動会といった大きなイベントがありますね。

もし、夏休みで生活リズムがみだれてしまったところがあれば、学校の生活リズムに切りかえて毎日を元気ハツラツで過ごしていきたいと思います。



まずは、**はやね・はやあき・あさごはん**

夏休み2学期		生活の切りかえ、うまくできてる？	
朝、スツキリ目が覚める。	はい	朝ごはんをしっかりと食べて、きまぐれにトイレに入る習慣を。	はい
食事が楽しみで、おいしく食べられる。	はい	朝ごはんをしっかりと食べて、きまぐれにトイレに入る習慣を。	はい
おなかの調子がよい。	はい	朝ごはんをしっかりと食べて、きまぐれにトイレに入る習慣を。	はい
学校に行って友だちに会うのが楽しみ。	はい	朝ごはんをしっかりと食べて、きまぐれにトイレに入る習慣を。	はい
夜はぐっすり眠れる。	はい	朝ごはんをしっかりと食べて、きまぐれにトイレに入る習慣を。	はい

を心がけ、2学期もがんばりましょう♪

9月防災の日 もも、のどに冷静に行動できるように

避難場所や避難経路をしっかりと覚えておきましょう。	日頃から家族や友人と避難時の行動についてしっかりと話し合っておきましょう。	非常時の持ち出し品をきちんと用意しておきましょう。
---------------------------	---------------------------------------	---------------------------

※11/5 (水) 避難訓練があります



すり傷 すぐに水道水でよく洗い流そう。

鼻血 鼻をつまんで、下を向く！

虫刺され すぐに石けん・流水で洗います！

熱 すぐに冷やそう。



食について学びました

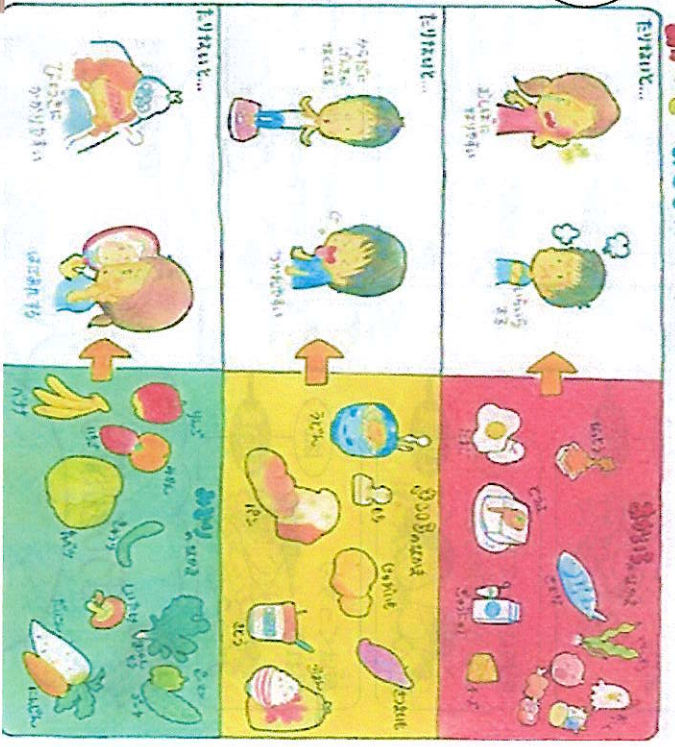
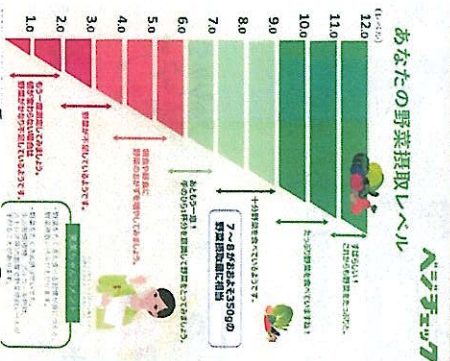
へき地3校で食に関する学習を実施し、名桜大学の前川美紀子特任教授を招聘し、赤黄緑の食材をバランスよく食べることや、規則正しい生活リズムの大切さについてお話してもらいました。

睡眠不足・朝食未摂取から起こるエネルギー不足による身体の不調、偏った食事による身体への影響について、紙芝居や児童と対話しながら学びました。

身体のみならず、脳や神経、免疫機能の発達段階にある子どもたちの成長に必要な栄養の取り方や生活習慣について子ども達から「食生活を見直したい」「赤黄緑のバランスがとれていない」とパワー全開にならないんだ」と多くの学びがありました。

また、どれだけ野菜を摂取できているかセンサー機械を使用した「ベジチェック」を行い、不足してしまいがちな野菜摂取の意識づけを行うことができました。

さらに、給食センター栄養士の上野聖子先生より、野菜の働きや給食で工夫していることなどをお話してもらい、食事についてより身近に、自分事として考えるきっかけになりました。



前川先生より 保護者の皆様へ

幼稚園から小学校の時期は、心と体を育てる大切な時期であり、食生活を整えることは大切です。できていないことを一気に変えるのではなく、できそうなことをお子さんと相談しながら取り組んでください。