



令和5年11月22日
豊橋市立谷川小学校 保健室
ほけんだより No.15

第3回けんこうチャレンジが始まります！

11月27日(月)～12月1日(金)まで、第3回けんこうチャレンジを行います。昨日から谷川ランフェスタに向けての練習が始まりました。また30日には150周年記念遠足もあります。当日元気に参加できるように、規則正しい生活で体調を整えましょう。

ファイルをもったら、おうちの人と相談してチャレンジするメディアのコースを決めてください。最終日は、合計点の計算とふり返りを書いて、12月4日(月)に担任の先生へ提出してください。

保健委員 手書きの保健だより！

第3回のけんこうチャレンジ開始にあたり、保健委員が保健だよりを作成しました。1～3年生向け、4～6年生向けにそれぞれ知ってほしい内容を選んで書きました。一生懸命作ってくれたのでぜひ読んでみてください。



<1～3年生向け>

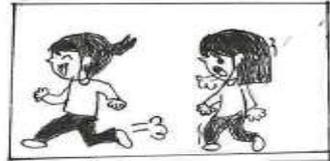
すいみん不足になるとどうなるかな？



食欲がでない



集中力の低下



体調をくずしやすくなる



トラトラしやすくなる



肥満になりやすい

ほかにも
・かぜにかかりやすい
・老化が早まる
★からだの隅々にも
えいきょうをあたえます。



ぐっすりねむる時間は、テレビを消して部屋を暗くしよう！夜にゲームなどをするのはなるべくやめましょう。

裏に続きます。

「朝ごはん、てすごい!!」
 朝ごはんは心と体にとってとても大切です。理由は心と体を自覚めさせて、1日元気にすごすためのパワーになるからです。ごはんをかむと脳がうごきだします。それでごはんを食べると胃と腸もうごきだして体に栄養が回ります。体に栄養が回ることによって、元気に1日をスタートできます。



かな

＜4～6年生向け＞

朝ごはんて脳を自覚めさせよう

私たちの脳の栄養源は「ブドウ糖」だけです。日中も、ねているときもエネルギーとして使われているため、朝は特に体内のブドウ糖が減っています。だから朝ごはんて、パンやごはんなどから炭水化物を補給することで、脳の働きが活発になり、集中力が高まります。さらに、よくかんで食べることで脳の血流が増え、脳を活発にしてくれます。



みな

しっかりねむろう! 元気100倍!

記おくを整理する。 体のつかれがとれる。 病気から体を守る。



脳が勉強で覚えたことなどを整理し、記おくとして定着させます。



休息がとれるだけでなく、脳が体の点検をしてくれます。



感染症などの病気に対する免疫力が強くなります。

あんな