

# 元気でGO! だより



卒業  
おめでとう

## 1年間、健康で過ごすことができましたか！

みんなで生活をふりかえってみましょう



※この中で、いくつ〇がつくかな？

<b>睡眠</b> 早起早起 できたかな？ 睡眠は元気のもと！	<b>テレビのみすぎ</b> テレビゲームの やりすぎなどで、 目は疲れてない？
<b>食事</b> 朝ごはんを きちんと食べた？ 好き嫌いも減った？	<b>うがい</b> 外から帰ったとき、 うがいはやった？
<b>歯みがき</b> 食事の後も 磨く前に、 歯みがきできた？	<b>手洗い</b> 外から帰ったとき、 食事の前の手洗い OK？
<b>姿勢</b> よい姿勢で 過ごせたかな？	<b>つめ</b> いつも短く清潔に していたかな？
<b>運動・ 手伝い</b> 外で元気に 遊んだ？ お手伝いも やったかな？	<b>ハンカチ</b> 清潔な ハンカチを いつも 持っていた？

8～10個……とても健康的！ 4～7個……もう少し努力を  
0～3個……新学期からがんばろう！

コルちゃんからのメッセージ

卒業生のみなさんおめでとう  
ございます。

中学生生活は、部活や学習にと環境が変わります。こんな時こそ生活リズムを身に付けておくことが切です。きっと底力となってエネルギーの源となることでしょう。元気な体と心で、みなさんが大いに活躍されることを祈っております。

56名！！ファイト

## <健康づくりは親子で一歩ずつ>

6. こころを育てよう  
いろいろなものを見たり、聞いたり、体験したりして、こころの世界を広げましょう。

5. 友だちを大切に  
成長とともにいろいろな悩みも増えてくる時期。何でも話し合える友だちは宝物です。

4. 自分のからだを知ろう  
どんどん成長する自分のからだをじっくり見つめてみましょう。自分のからだを知ることも健康への第一歩。

3. 生活リズムを大切に  
勉強に追いつけなくて時間が足りないくらいですが、だからこそ生活リズムを大切に。

### 2. 睡眠をじゅうぶんとる

成長ホルモンは眠っている間にいちばん多く出ると言われています。また睡眠は、からだや脳を発達させるばかりでなく、リフレッシュさせるためにも大切なものです。睡眠をもっと大切に。

### 1. 何といても、食事は健康のもと

子ども時代は、成長や健康の基礎をつくる大切な時期です。バランスのとれた食事は、からだばかりでなく、こころも健やかにします。

小学生の時期はまだまだ親の手が必要で、当たり前とされていることが、意外とできにくいのが現状です。

これからも、健康づくりに家庭と学校が協力していきたいと考えております。

## こんな企画しました！！

「達人から学ぼう」 児童と職員が達人



<めんこ>

<あやとり>

「お手玉・切り紙・折り紙・跳びだしカード」の各コーナーで、教え合い触れ合いながら、みんなで楽しみました。