

# すくすく 保健室

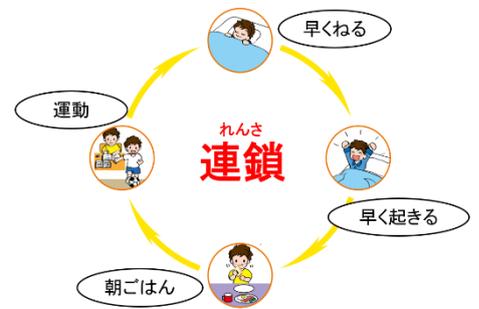
～学校保健委員会 臨時号～

9月30日（月）に6年生を対象に『朝ごはんでパワーアップ大作戦』というテーマで朝食と睡眠について学校保健委員会を開催しました。自分の生活を見直し、今後の目標を決めました。

## ★作戦1「早寝・早起き」

朝食には「お腹の調子が良くなる」「脳の働きが良くなる」「体力がつき、元気に過ごすことができる」といった効果があります。朝は「時間がない」「食べたいと思わない」と言った理由で朝食を食べない児童もいますが、そんな時は「早寝・早起き」を意識し、睡眠の質を高めましょう。寝る1時間前にはスマートフォンやゲームの使用をやめることで、寝つきがよくなり、すっきり起きることができます。

毎日の生活習慣は連鎖していきます。早起きをして、朝ごはんを食べることで日中元気に活動することができる、熟睡することができます。まずは、「早寝・早起き」を意識しましょう！



## ★作戦2「プラスワン術」

「朝食の栄養バランス」について栄養教諭の講話を聞きました。みんなの食べている朝ごはんを食レンジャー（5大栄養素）の色別に分ける活動を行ったところ栄養素の偏りがあることが分かりました。

そこで「プラスワン術」としてレンジやトースターを使った簡単な調理方法でできるメニューや手軽に食べられる食材を紹介し、栄養素をプラスワンして食レンジャーの人数が1人でも増やせるように自分に合った目標を立てました。

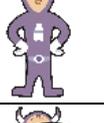
 <b>主食イエロー</b> ごはん・パン・めん料理の パワーを持った戦士	 <b>主菜レッド</b> 肉・鶏・卵・大豆製品の パワーを持った戦士
 <b>副菜グリーン</b> 野菜・海藻・いもの パワーを持った戦士	 <b>菓物キッド</b> 菓物の パワーを持った戦士
 <b>牛乳モー太</b> 牛乳から作った食べ物の パワーを持った戦士	 <b>菓物キッド</b> 菓物の パワーを持った戦士



# パワーアップカードの書き方(6年生のみ実施)

10月1日(火)～10月7日(月)の1週間、「日小っ子パワーアップカード」を使って朝食の振り返りをします。

6年生の保護者の皆様には、コメントの記入や目標達成へのご協力よろしくお願いします。

	朝食を 食べましたか	食べたものに○を書きましょう					食レンジャーの合計
		主食 イエロー	副菜 グリーン	主菜 レッド	牛乳 モータ	果物 キッド	
1日 (火)	はい・いいえ						1日の朝食の 合計人数を書きます
2日 (水)	はい・いいえ						
3日 (木)	はい・いいえ						1人
4日 (金)	はい・いいえ						3人
5日 (土)	はい・いいえ						2人
6日 (日)	はい・いいえ						4人
							5人
		5人	4人	3人	4人	2人	18人

色ごとに1週間の  
合計人数を書きます

1週間の合計人数の目標を  
各自で設定しました。

- <ふりかえりのポイント>
- ・目標が達成できたか
  - ・色ごとの人数を見て分かったこと
  - ・どのような工夫をしたか など...

<おうちの人からのコメント>

お子様の朝食での様子(がんばっていたこと)や難しかった点、工夫した点などあれば教えてください!

目標達成を目指してがんばろう!

