

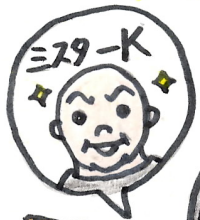
二小のみなさんへ

令和2年5月1日発行



養護教諭

みなさん、健康的な生活ができていますか？
前は「睡眠」、前は回は「運動」の話をしました。
そうすると次は何か？中学年以上の人はもうわかっていますよね？



ミスターク

食事！「食事、睡眠、運動」これ健康三原則だね。
みなさん、しっかり食べていますか？



国語専科



アシスタントティーチャー

逆に、おやつばかり食べていないですか？バランスが大切だよ。
先週のミスタークさんのお話にも、栄養バランスの整った食事を
することが大切って書いてあったね。

学校の給食の献立には3つのグループに分かれて書いてあるの、知って
る？バランスが考えられているんだよね。給食委員さんが毎回紹介
してくれていたね。



算数専科



音楽専科

おいしい♡

好き嫌いしないで食べるのが大事ってわかっているけど、魚が嫌い…とか、野菜
が苦手…という人もいるだろうね。まずは一口から頑張ってみよう。もしくは、
食べられるものやメニューで工夫してみよう。

例えば、朝、サラダの野菜（レタス、トマト）を食べられなかったら、夕飯の
カレー（玉ねぎ、にんじん）で野菜をたくさん食べるようにするなど、1日の中
でバランスがとれるといいね。

睡眠をしっかりとして、朝起きて、朝ご飯を食べる！そうすると、脳がしっかり
動きだし、集中して学習することができる。お昼ご飯を食べて休憩したら、
学習や運動をして体に程よい疲れをもたせる。夕飯やお風呂を済ませたら、早
めに布団に入り、寝る！運動したことによって、おいしくご飯を食べることが
できるし、ぐっすりと眠ることができるよ。もちろん、自分の好きなことをする時
間も大切！そのためには、やるべきことをしっかりやって、さらにお手伝いをする
と、いいんじゃないかな！



ファイト！

養護教諭

自由な時間が多い中、規則正しい生活をするって、難しいかも…。でも、あきらめたら、体がおかしくなってしまうよ。
心がけて、続けられるように頑張ろう！