



2021. 11. 17 常磐東小学校保健室

ぐっと寒くなりました。寒いですが、外から帰ってきたら、今まで通り手洗いをしっかり
 しましょう！食事や睡眠もしっかりとって、風邪に負けないようにしましょう。

11月の保健目標 「寒さに負けない体をつくろう」

いいこといっぱい！運動あみだクイズ

運動すると体が暖かくなりますね。軽く汗をかくくらい運動すると、
 下のようないいことがたくさんあります。でも、A～Eのうち、1つだけ
 まちがいがありますよ。あみだで確認してみてください。



A 食欲が出てごはんが おいしく食べられる し、体力もつくよ。	B 勉強しなくても テストの点数が よくなるよ。	C 夜、ぐっすり 眠れるように なるよ。	D 体のリズムが整 って、体の調子 がよくなるよ。	E 気分がすっきりしたり、 一緒に運動した友達と 仲良くなれたりするよ。
○	○	×	○	○

スポーツでなくても、外で遊ぶことや、おてつだいなどで簡単に体を動かすことでも運動
 になります。これからもっと寒くなっていきますが、たくさん体を動かして、元気な体
 づくりましょう。
 (上のあみだの答え：B)

食べ物・飲み物であたたまろう

私たちがふだん食べたり飲んだりするものの中には、『体をあたためるはたらき』をもつものがあります。寒さを乗り切るために、食生活の中に取り入れていくのもいいですね。



では、次の①～⑤では、A・Bのどちらが体をあたためるでしょう？

	①A: カボチャ B: ホウレンソウ	
	②A: ニンジン B: トマト	
	③A: さとう B: 黒ごとう	
	④A: リンゴ B: バナナ	
	⑤A: コーヒー B: こうちゃ	

ヒント 「根っこ」を食べるもの、色がこいもの、冬に食べるものはあたためるものが多いです。

答え
①…A、②…A、③…B
④…A、⑤…B

「アウトメディア（テレビ&ゲーム）チャレンジ」に挑戦！

10月に1週間、「アウトメディアチャレンジカード」に取り組んでもらいました。その感想のいくつかと、時間を守るためにした工夫について、児童のみなさんから出た意見をあわせて紹介します。



児童の感想

- テレビはいつもたくさん見てしまうけれど、今回のチャレンジではブロックで遊んでテレビを見るのをひかえめにしました。
- 時間を意識すると、テレビをすごく見ていたことを実感しました。
- アウトメディアをやって、ねる時間が早くなりました。これからも続けたいです。

おうちの方から

- 見たいテレビが多い日はゲームを我慢する、120分になったら妹たちとおりがみやお絵かきをする、と他のことで楽しむことができていました。
- よくがんばったね。これからも続けていってね。
- 次はむずかしいコースにチャレンジしてください。休みの日にいっしょにやってみましょう。

時間を守る&テレビやゲームの時間を減らす工夫

- 時間を前もって決め、時計を見て行動する。
- タイマーをセットする。
- ゲームの「見守り設定」を使う。
- テレビやゲーム以外の遊びを考える。
- 外に遊びに行く。
- 休けい時間を多くとる。 など

これからもテレビやゲームなどのメディアは長時間の利用は避け、時間を決めて上手に付き合っているといいですね。

おうちの方も、お忙しい中、ご協力ありがとうございました。

