



げんき

※少しむずかしいよ。おうちの人と読んでね。



すこやかウィークがはじまるよ!



2学期は、特に「バランスの良い朝ごはん」をがんばりますよ。

<バランスのよい朝ごはんを食べて登校しよう>

朝ごはんは、からだと脳のエネルギー源(もと)! 元気に過ごすためのもと!

まずは、何か食べることが大事です(おにぎり・パン・もち・うどんなど)。

それがクリアできたら、次のステージにレベルアップしよう!

- ステージ1: とにかく何かを食べる。
- ステージ2: 赤・黄・緑の食品のうち、2色をゲット!
- ステージ3: 赤・黄・緑の食品のうち、3色すべてをゲット!



※高学年になったら、自分で足りない食品をプラスできる
といいね! たとえば...



+ 昨日の残りの、サラダ・おひたし・煮物など
冷蔵庫にある、たまご・ソーセージ・ハム・牛乳・なっとうなど



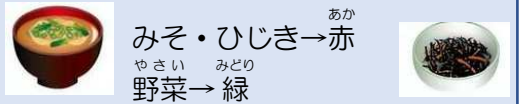
★赤・黄・緑の食品について知ろう★

野菜いため



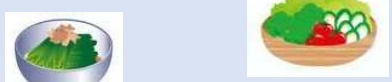
肉→赤
野菜→緑

こまつなみそしる・ひじき煮



みそ・ひじき→赤
野菜→緑

おひたし・サラダ



ほうれんそう・トマト→緑



なっとう

なっとう→赤
ねぎ→緑

きいろ



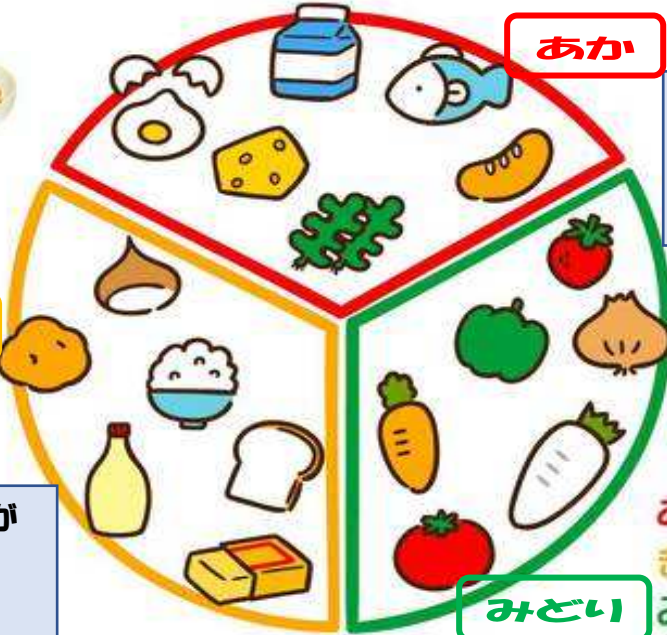
肉じゃが

肉→赤

にんじん→緑

たまご→赤
玉ねぎ→緑

じゃがいも→黄



あか

あか

きいろ

みどり

からだを作るもと

からだのエネルギーのもと

からだの調子をよくする

ポテトサラダ



じゃがいも→黄 きゅうり→緑

★食品色分けクイズ★

Q1 赤・黄・緑の食べ物のほたらきは、な～んだ？ 線をつないでみよう。

あか

体の調子をよくなる

きいろ

からだを作るもと

みどり

エネルギーのもと

Q2 食べ物を赤・黄・緑のなかまに分けてみよう。○をつけて→を引こう。

くい たまご フロッキー
 バター じゃがいも おにぎり
 マヨネーズ ピーマン
 ぎゅうにゅう さかな
 かいそう ほうれんそう
 パン トマト たまごやき いちご

ごはん にく アスパラ
 さくらんぼ にんじん
 れんこん たまねぎ
 チーズ だいこん
 ソーセージ にくだんご

※こたえは、保健室の掲示板に貼りますよ。がんばってやってみてね！

＊＊＊＊＊＊＊＊おうちのかたへ＊＊＊＊＊＊＊＊

1 「健康の記録」配付しました→確認後、押印し担任へ

8月30・31日に発育測定（身長・体重測定）を実施しました。結果が記入された「健康の記録」を配付いたしました。お子さんと一緒に成長の様子や健康状態など確認しながらご覧ください。確認後、押印し終業式までに担任へ提出ください。

2 すこやかウィークよろしくお願ひします。

<早寝早起きのポイント>夏休みの生活をリセットです！

- ①「起きる時刻」・「布団に入って電気を消す時刻」を決めます。
- ②「早く起きる事」から始めます。
- ③布団に入る1時間前には、「メディアの使用をやめます」。
- ④昼間の適度な運動は大切です。



ぜひ、家族で協力して取り組みましょう。

ほけんしつから おうちの方へ

＜虐待^{ぎやくたい}について＞ ※大切なことなのでお知らせします。

大人がしっかり意識して気が付くことが大切です。

一口に虐待^{ぎやくたい}と言っても、いろいろです。



☆気づかないうちに子どもたちの体や心を傷つけていることはありませんか？

☆しつけと言いながらこんなまぢがった対応をしていませんか？

☆周りにそんな大人はいませんか？

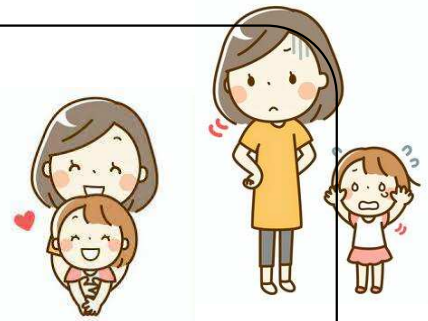
○身体的虐待

殴る 蹴る 投げ落とす 激しく揺さぶる
やけどを負わせる 屋外に出す（特に冬や真夏）
首を絞める縄などを使い一部屋に拘束する など



○心理的虐待

言葉でおどす 脅迫する
子どもの心を傷つける言動をくり返す
無視したり、拒否的な態度をとる
きょうだい間で差別的な扱いをする
子どもの目の前で配偶者などに暴力をふるう など



○ネグレクト

家に閉じ込める 食事を与えないまたは制限する
風呂に入れない 汚れた衣服を着せておく
車の中に放置する
病気・歯の治療に連れて行かない
自分の子どもが他の大人から虐待を受けているのを放置する



○性的虐待

子どもへの性的行為 性的行為を子どもに見せる
性器を触るまたは触らせる
ポルノグラフィの被写体にする

