

# ほけんだより

※おうちの人といっしょに読んでね



向山小学校  
保健室  
9月13日

## 朝食について学ぼう

(5年生)

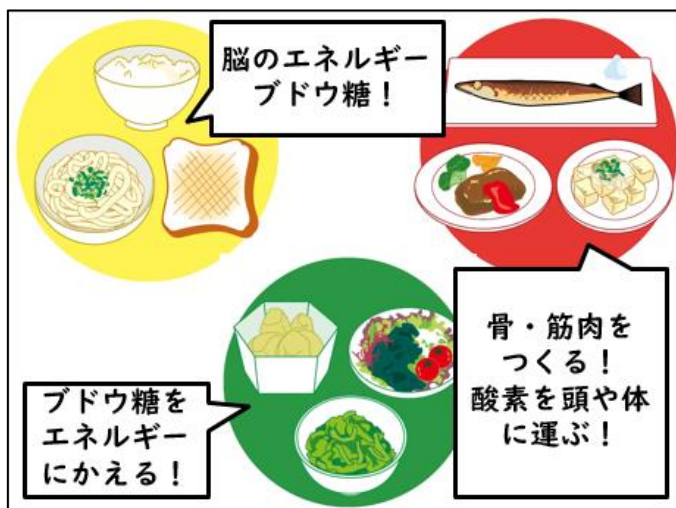
発育測定の前に保健の先生と勉強した内容です。お家の人にも勉強したことを話してみてくださいね。

□に入る言葉（同じ言葉が入ります）は何か？

みなさんは「早寝・早起きをする」「たくさん遊ぶ」…など答えてくれましたが、正解は「朝食を食べる」でした。朝食を食べるといいことがいっぱい！

### クイズ

- と勉強ができる
- と運動ができる
- と肥満になりにくい



赤の食品・黄の食品・緑の食品がそれぞれの働きをしてくれて、みなさんの活動をサポートしています。どの色の食品も欠かせません。

朝ごはんは「パンだけ」「ヨーグルトだけ」の人はいませんか？

赤・黄・緑がそろった朝食を自分で作って食べて来られるとステキですね！



## せきエチケットについて

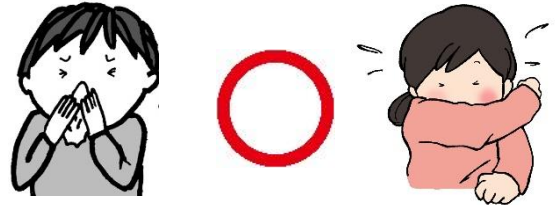
せきやくしゃみが出る時のエチケットのことを「せきエチケット」といいます。周りの人に嫌な思いをさせない、感染症をうつさないために大切です。



- ・せきやくしゃみが出る時はマスクをつけましょう。
- ・忘れたときのために、いつもランドセルに予備のマスクを入れておきましょう。



- ・せきやくしゃみをする時はティッシュで口をおさえて、人のいない方を向きましょう。
- ・ティッシュが間に合わないときはうでの内側で口をおさえます。



こころ

## 心 ぽかぽかコーナー

## ストレスとのつきあい方 ① ～ まずは気づく ～

ストレスを感じたとき、あなたはどんな気持ちになりますか？どんな行動をよくするのでしょうか？自分のストレス状態に気づかないと、こころの調子をくずしているのに、そのまま頑張り続けてしまうかもしれません。そこで、ストレスサインを知っておくことが大切です。早めにストレスに気づいて、適切に休むことが、こころと体の健康には大切です。

### こころのサイン

- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる。
- ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする。
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる。
- 人に会いたくなくなる。



### 体のサイン

- 肩こりや頭痛、腹痛などの痛みが出てくる。
- 寝つきが悪くなったり、夜中に目が覚める。
- 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう。
- 下痢したり、便秘しやすくなる。
- めまいや耳鳴りがする。



次号：ストレスとのつきあい方②

参考：「こころもメンテしよう」厚生労働省