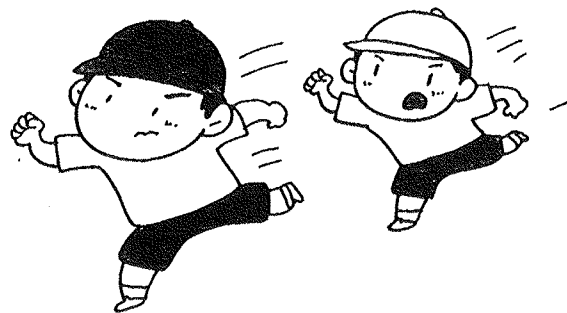


運動会に備えてすること

いよいよ運動会が近づいてきましたね。暑い中、いっしょうけんめい練習していたみなさんの姿をたくさんの人に見てもらうためにも、体の調子を整えることが大切です。前日だけ早ね早おきをしても体の調子は整えられません。今日から次のことに気をつけて、運動会本番は、みなさんのきらきらした姿を見せてください。



早ね早おきをする

昼間にパワーを出せるように、パワーをためよう。

朝ごはんを食べる

おきたときはおなかも頭もエネルギー切れ。体にエネルギーをあげよう。

運動会本番で気をつけること

じゅんぴ運動をしっかりとしよう。

汗ふきタオル・水とうは忘れずに。

足の合ったくつをひもをきちんとむすではこう。

手足のつめは、き切っておこう。

具合の悪いときは無理せず休もう。

骨について知ろう!

骨の主な役割

- 体を支え、内臓を保護する
- 血液をつくる(骨の内部で)
- カルシウムの貯蔵と血液中への放出をする

骨は、コラーゲン(たんぱく質)が柱の役割をして、カルシウムなどのミネラルがそのすき間を埋めるコンクリート役になってできています。また骨は、新しい骨を作る骨芽細胞と古い骨を吸収する破骨細胞が共同して、常に新しいものに作り替わっています。

骨クイズ

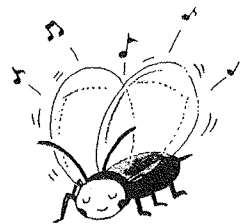
<p>Q 骨の数は?</p> <p>A 赤ちゃんは350個、大人は206個で、体重の約20%を占めています。</p>	<p>Q 一番大きな骨と、小さな骨はどれ?</p> <p>A 大きな骨は太もも(大腿骨)で、約40センチあります。小さな骨は耳小骨(耳の中の骨)で、約7~9ミリあります。</p>	<p>Q 丈夫な骨を作るにはどうしたらいい?</p> <p>A ①カルシウムが不足すると骨がもろくなるので、カルシウムが豊富に含まれる牛乳、小魚、チーズ、ほうれん草などをたっぷり取る! ②きのこ、さんま、いわしなどに多く含まれるビタミンDは、カルシウムの骨への吸着を助けるのでしっかり取る! ③ウォーキング、ジョギング、なわとびなどの適度な運動はカルシウムの吸着に不可欠です!毎日しよう!</p>
--	---	--

かんたん心の健康自己分析

つぎの6つの質問のうち、自分がよくしていると思うものすべてにチェックを入れましょう。

- | | | |
|---|---|--|
| <p>A <input type="checkbox"/> 困っている人がいたら、自分から「どうしたの?」と声をかけている</p> <p>A <input type="checkbox"/> 人の手伝いができる</p> | <p>B <input type="checkbox"/> 小さな子の面倒を見ることができる</p> <p>B <input type="checkbox"/> 花や動物を大切にする</p> | <p>C <input type="checkbox"/> 注意されたことは、しっかりと反省する</p> <p>C <input type="checkbox"/> ありがとうをよく言っている</p> |
|---|---|--|

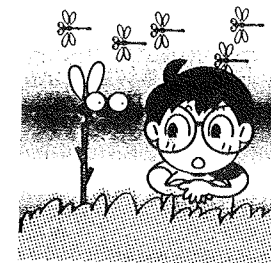
<p>Aが多かった人は...</p> <p>思いやりがあり、気遣いのできる人</p>	<p>Bが多かった人は...</p> <p>やさしさがあり、親切な人</p>	<p>Cが多かった人は...</p> <p>素直で、純真な人</p>
---	---	---



はやね **早寝**

はやお **早起き**

あさ **朝ごはん**

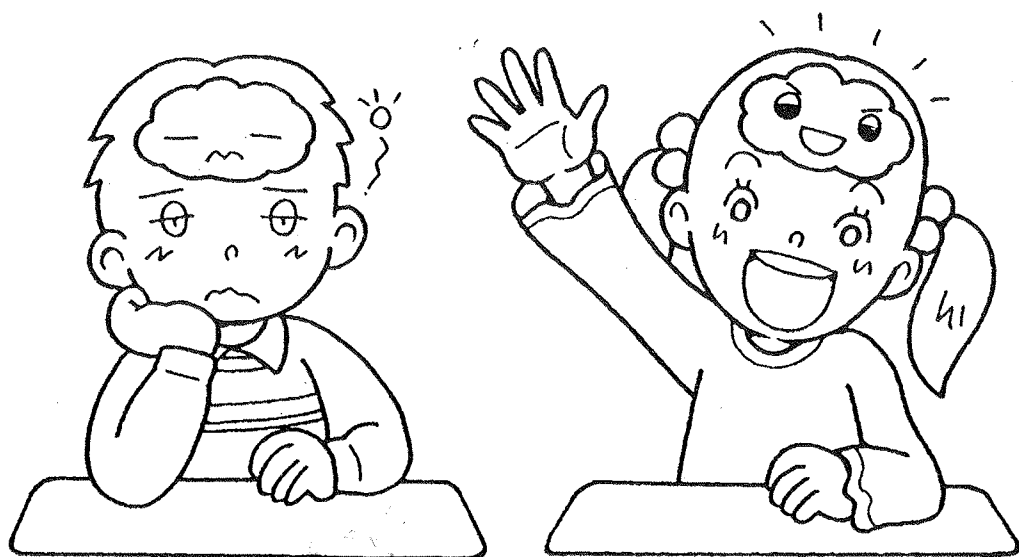


朝ごはんを 毎日食べましょう

朝ごはんは1日のはじまりに欠かせません!

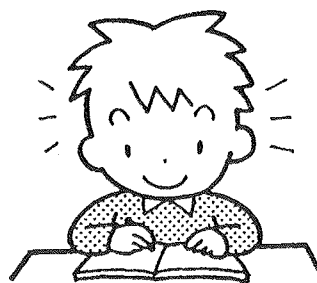
朝ごはんでは脳を働かせよう

脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きた時は脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝食をめくと、昼食までエネルギーが補給されないで、集中力がなくなったり、イライラしたりします。



朝ごはん効果

こんなによいことがあります



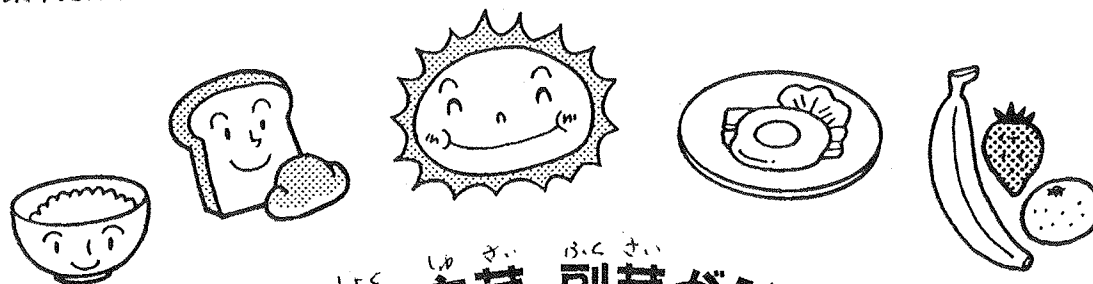
脳にエネルギー補給!
集中力がアップするよ



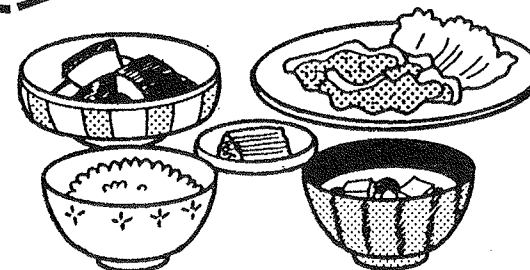
体温が上昇!
体が元気に活動するよ



腸を刺激!
便通がよくなるよ



なるべく主食・主菜・副菜がそろったものを!



朝ごはんを食べているという子どもたちの中には、菓子パンだけ、ふりかけごはんだけなどという場合も見られます。前日の夕食をアレンジするだけでもよいので、なるべく主菜や副菜などのおかずも一緒にとるようにしましょう。

