

すくすく 8・9月号

令和7年8月29日 葦山南小学校 保健室



はついくそくてい まえ かくがくねん ほけん
発育測定の前、各学年に保健
指導 しておこな
しどう を行いました。どの
がくねん しんけん はなし き
学年も真剣に話を聞いてい
ようす いんしようにき
た様子が印象的でした。

なつやす お がっ き はじ がっこうせいかつ と もど がつ はい
夏休みが終わり、2学期が始まりました。学校生活のリズムを取り戻してきていますか？ 9月に入ると、
うんどうかいれんしゅう はじ よ しよくじ いしき あつ ま からだ
運動会練習が始まります。バランスの良い食事を意識し、暑さに負けない体づくりをしていきましょう！



しよくじ いろ だいじ しよくざい なにいろ せん むす
食事は3つの色が大事！どの食材が何色か、線で結んでみましょう！



りんご

エネルギーになる黄色の食材【炭水化物・脂質】

さかな



お米

体をつくる赤の食材【たんぱく質】

にんじん



たまご

体の調子を整える緑の食材【野菜・果物等】

パン



めざせ！バランス朝ごはん名人！の書き方

- ① 8/29(金) 朝会で、朝ごはんの大切さや記入の方法について説明を聞きます。
- ② 家に帰って、家の人とバランスの良い朝ごはんにするにはどんなメニューにするかを話したり、一緒に買い物に行ったりしてみましょう。
- ③ 9/1(月)～9/5(金)の朝ごはんについて色をぬり、初級・中級・名人のどれになったか○をつけます。めざせ名人！
- ④ バランスの良い食事について考えてみて、思ったことや感じたことを書きます。また、家の人からのメッセージを書いてもらいます。
- ⑤ 9/8(月)に担任の先生へ提出します。

めざせ！バランス朝ごはん名人！

学校生活を元気に過ごすためには、バランスの良い朝ごはんを食べることが大切です。自分の朝ごはんのバランスは、どうでしょう？

体のエネルギーになるお米やパンなどを食べたら黄色、体をつくる魚・肉・卵・牛乳などを食べたら赤、体の調子を整える野菜や果物・きのこなどは緑をぬってみてください。

1色ぬれたら【初級】、2色ぬれたら【中級】、3色全てぬれたら【名人】になり、バランスの良い朝ごはんを食べることができていることになります。名人を目指して、お家の人と一緒に頑張りましょう！

9月1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)
今日は… 初級:1色 中級:2色 名人:3色	今日は… 初級:1色 中級:2色 名人:3色	今日は… 初級:1色 中級:2色 名人:3色	今日は… 初級:1色 中級:2色 名人:3色	今日は… 初級:1色 中級:2色 名人:3色

バランスの良い食事について考えてみて、思ったこと、感じたことを教えてください。

家の人から励ましメッセージ

おつかれさまでした！ 9月8日(月)に、担任の先生へ提出します。

保護者の皆様へ

- 来週 9/1～9/5 に、バランスの良い朝食摂取について考える「めざせ！バランス朝ごはん名人！」を実施します。体調不良を訴えて保健室に来室した際、「朝ごはんを食べてこなかった」と話す児童がいます。子どもにとっての朝ごはんは、大人よりも集中力や身体の成長、体調を整えることに大きく影響します。ぜひご家庭でもこのカードをきっかけに朝食摂取の大切さについて話していただけると幸いです。ご協力よろしくお願いします。
- 夏休みが明けましたが、依然として様々な感染症が流行しています。暑さや学校生活の疲れから、体調を崩しやすい時期ですので、登校前の健康観察をお願いします。体調が優れない場合には、スクリレの欠席連絡から体調や体温をお知らせいただき、ゆっくりと体を休めてください。