

ほけんだより

9かつ



2008年9月1日
ノートルダム学院小学校
ほけんしつ

夏休みも、あっという間に終わり、いよいよ前期後半がスタートしました。みなさんは、夏休みをどんな風に過ごしましたか？この夏は、オリンピックがありましたね。たくさんの国の選手が一生懸命に頑張るすがたをテレビで見た人も多いのではないのでしょうか。自分の力を信じて、自分の目標をめざしてがんばる。そして、頑張った人と一緒に喜ぶ。そんなすがたは、とてもステキで、感動しました。

みなさんも、小さな事でも何か目標を決め、自分の力を信じてコツコツと努力してください。そして、何をするにもやっぱりカラダにもココロにも元気が無くちゃできません。生活リズムをととのえて、元気に毎日をすごしましょう。

生活リズムチェック！！

5つのしつもんにYESかNOで答えてみましょう！全部YESと答えられた人は、すばらしい！！しっかり夏休みとの切りかえができています。NOのあった人は下に書いてあることに気をつけて生活しましょう！

朝、スッキリと目が覚める。

食事が楽しいで、おいしく食べられる。

おなかの調子がよい。

学校に来るのが楽しい。

夜はぐっすりねむれる。

YES NO

YES NO

YES NO

YES NO

YES NO

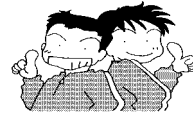
すいみん不足はケガや病気のもと！早めにふとんに入りましょう。

おやつを食べ過ぎや、冷たいものの飲みすぎにちゅうい！

朝ごはんをしっかり食べて、毎日うんこをすることを習慣づけましょう。

心配ごとやなやみがあったら、お家の人や友だち、先生などに話してみよう。

ねむる前は、少しゆっくりして、テレビや本など、頭をつかうことはさけよう。



おにぎりのヒミツ

さて、ちょっと考えてみてください。

100グラのおにぎり(コンビニに売っている普通の大きさ)を作るのに必要なお米は、何グラムでしょう？

では、その量になるには、一体、何粒のお米が必要でしょう？

では、そのお米粒を作るためには、いくつの「お母さんお米」が必要でしょう？

こたえ 44グラム 2200粒 2粒

この答えを見て、みなさんはどんな風に思いましたか？

先生は、とってもおどろきました。なぜかというと、たった2粒の「お母さんお米」が、2200粒もの「子どもお米」を育てて、1つのおにぎりになって、私達のおなかを満たしてくれているということを知ったからです。

子どもの頃、『ご飯粒には神様がすんでいるから、一粒も残しちゃダメ』と、言われていたことを思い出しました。一粒のお米は、たくさんの命を生み出す力をもっているんですね！これまで以上に感謝しながら食事をいただきたいなと思いました。

お家の方へ

学校が始まって一週間。夏の疲れが出やすい時期です。生活のリズムを規則正しく整えていただくことで、子ども達が元気に学校生活を送れるよう、サポートをお願いします。また、登校前にも健康観察をしっかりしていただき、子ども達を学校へ送り出して下さい。

スクールカウンセラー

福山先生 来校日

9月3日(水) 13:00~

9月17日(水) 13:30~

カウンセリングを希望される方は、担任の先生までへお申し出下さい。