

ふゆやす まえ  
冬休み前

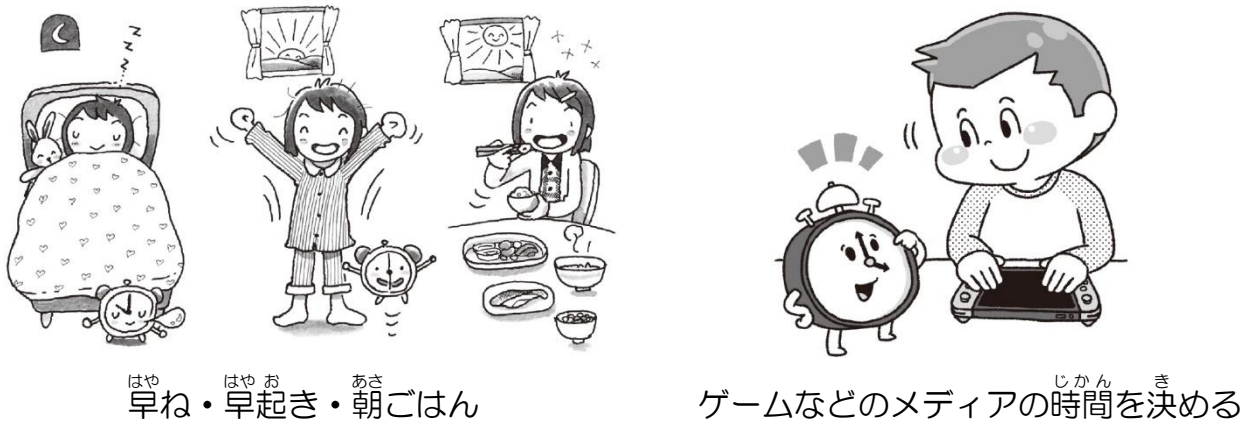


令和4年12月22日(金)  
江津市立郷田小学校  
養護教諭 和久利萌子  
栄養教諭 福富奈保子

みなさん、2学期もよく頑張りましたね！私もみなさんからパワーをもらいながら頑張れました。ありがとうございました。

冬休みに入っても、インフルエンザや新型コロナウイルスなど、いろんな感染症が心配されます。生活リズムがくずれないように気をつけ、3学期もお互いに元気な姿で会いましょうね♪ みなさん、よいお年を。

ふゆやす げんき  
冬休みも元気にすごすために…



はや はやお あさ  
早ね・早起き・朝ごはん

ゲームなどのメディアの時間を決める

### ～次回のスクールカウンセラー相談日のお知らせ～

相談を希望される場合は、担任または、担当（和久利）にお知らせください。

※下の「スクールカウンセラー相談申込書」にて、希望をされても構いません。

1月17日(水) 13:00～16:00

きりとりせん

### スクールカウンセラー相談申込書

年 児童名

相談者が保護者の方の場合 保護者名

ご希望の時間・・・ 時 分 ～ 時 分 の間



## ごうだっこ いきいきチャレンジ! 11月(メディア)の取り組みについて



11月のメディアの目標で、それぞれ

1. 宿題が終わってから、メディアを使う…50人
2. 夕ごはんから ねるまでは、メディアを使わない…6人
3. メディアは1日( )時間しか使わない…23人

が取り組んでいました。また、目標を2つ以上選んで取り組んでいる人もいました。素晴らしい！

冬休みは、おうちで過ごす時間も増え、メディアを使う時間も増えるのではないのでしょうか。メディアと上手に付き合えるよう、冬休みに入る前に、家族みんなで作戦会議をしてみませんか？

ゲームは0分、動画は0分、  
と分けて決めてもいいね！



作戦1  
1日に使えるメディアの時間を決める

0時から0時まで  
ねる2時間前  
など

お手伝い

自分の好きなものを  
さがす

何かをきわめてみる

作戦3  
いろいろなことに  
チャレンジしてみる

あなたは、どんな作戦を立てる？  
冬休みに入る前に、自分のメディアの使い方を振り返ってみよう！



※うらもあります

# いきいきチャレンジ!



11月は、よくかんで食べる・・・26人、朝ごはんを食べる・・・36人、主食・主菜・副菜をそろえて食べる・・・7人とそれぞれ自分に合った食に関わる目標を選び、いきいきチャレンジに取り組んでいました。毎日◎だった人は60人いました。

学校で「朝ごはん食べた?何をどれくらい食べた?」と聞いてみると、「食欲がなくて食べてない」や「パンを1個だけ食べた」という人もいます。朝ごはんは1日の元気の源です。元気いっぱいな郷田っ子になるために、今一度朝ごはんを見直してみませんか?



Q. 食欲がない時は、どうすればいいの?



A. 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くなったりして、生活習慣が乱れたりしていませんか?  
まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおなかですくように生活リズムをととのえましょう。



Q. 朝ごはん 何をどれくらい食べたらいいの?



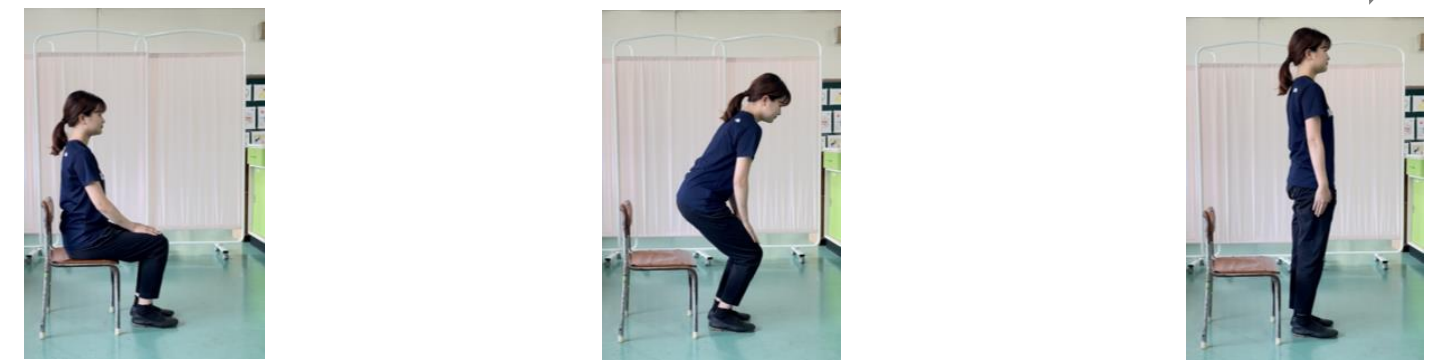
A. 栄養の面からみると、理想は主食・主菜・副菜・汁物・乳製品のそろった、給食のような組み合わせと量の朝ごはんをとることですが・・・、朝ごはんでは品数を多くするのは大変です!一汁一菜の組み合わせで、無理なく栄養バランスのよい朝ごはんを食べ続けられたらいいですね。一汁一菜とは、主食のごはんに汁物が一品、菜(おかず)が一品の献立のことです。メニューを固定するのも◎  
〈例〉和風:ごはん+卵焼き+具だくさんみそ汁 洋風:トースト+ウインナー+野菜たっぷりスープ



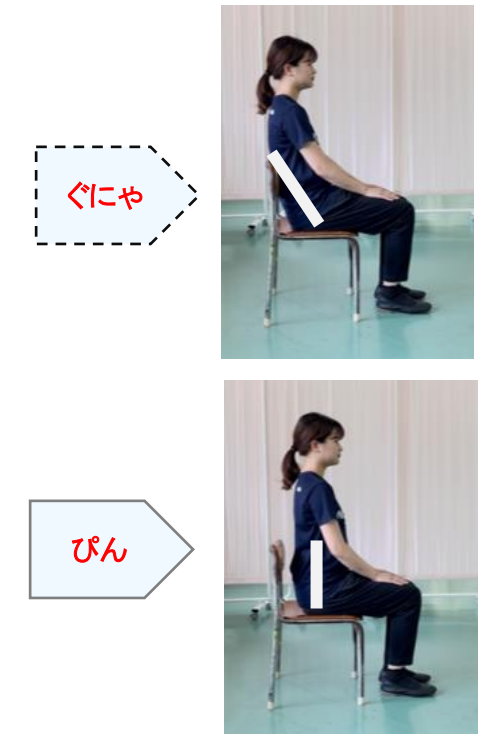
# 冬休みも いきいきエクササイズをつづけよう♪

9月から、毎朝いきいきエクササイズをつづけてきました。寒い冬は体を動かすのが億劫になりがちですが、冬休み中も家族と一緒にいきいきエクササイズに取り組んでみませんか?

①スローモーションきりつ・すわり(ボディコントロール) 10秒かけてゆっくり立ったり、座ったりする。  
(スローモーションきりつ)

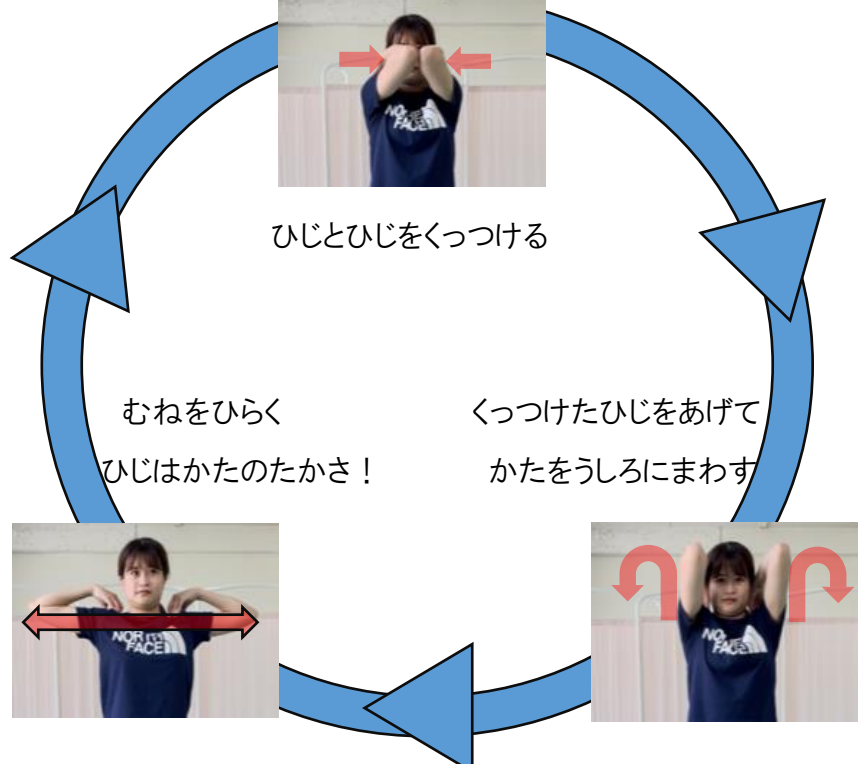


②こつぱんころがし(骨盤の正しい位置) 骨盤を起こしたりたおしたりする。  
③かたまわし(大胸筋・小胸筋・肩甲骨のストレッチ) 肩をまわして、肩や胸や背中の筋肉をほぐす。



ぐにや

ぴん



ひじとひじをくっつける

むねをひらく  
ひじはかたのたかさ!

くっつけたひじをあげて  
かたをうしろにまわす

