

SUKU²夏休み

いよいよ長い夏休みの始まりです。しかし、しっかり計画を立てたり規則正しく生活したりしないと、ただなんとなく過ぎてしまった…となってしまう。楽しく元気に過ごせるよう、全校スクスクを思い出して、健康に過ごす努力をしていきましょう！

夏休みも「HAHA(▽)」っと笑顔で過ごそう！！

H：早ね早起き A：朝ごはん H：歯みがき A：あつい夏 元気に！！

保健委員会が考えたクイズを、お家の人にも出してみよう！！



【睡眠に関する問題】

- 小学生の平均起床時刻は？
①7時2分 ②6時46分 ③6時38分
- 睡眠時間の理想は何時間？
①9～11時間 ②6～8時間 ③5時間以下
- 寝る直前にするとよいことは？
①食事 ②運動 ③読書

【歯みがきに関する問題】

- 毛先が開いた歯ブラシの除去率は？
①10% ②40% ③80%
- だ液が多い人はむし歯に…
①なりやすい ②なりにくい
- 子どもでも歯周病になる？
①○ ②×

【朝ごはんに関する問題】

- 朝ごはんは何時までに食べるのがよい？
①6時まで ②9時まで ③12時まで
- 朝ごはんを食べなくても脳は働く？
①○ ②×
- 朝に牛乳を一杯飲むと病気の予防になる？
①○ ②×
- 朝ごはんにおすすめの主食は？
①パン ②白米 ③シリアル
- 朝ごはんを食べると学力や運動能力が上がる？
①○ ②×



つめたいおやつの食べすぎ注意！

アイスや飲み物でおなかがいっぱいになると肉や魚に入っている 体を作るたんぱく質もやさいに入っている 体の調子を整えてくれるビタミンやミネラルも体に入っていないのに、おなかがいっぱいになってしまいます。体が育たないし、頭も働いてくれません。勉強も運動も、力が入らなくなってしまいます。食べる時は、食べる時間、量を決めて、食べすぎないように心がけましょう。



給食委員会が清涼飲料水になってカロリーを紹介しました。

