



令和1年9月 宇都宮市立城山西小学校



なが なつやす しろやまにししょう げんき えがお もと
長い夏休みがおわり、城山西小に元気な笑顔が戻って
きました。生活リズムの乱れはありませんでしたか？

こんしゅうまつ はやねはやお はや がっこう もと
今週末も早寝早起きで、早く学校のリズムに戻れるよ
うにしましょう。

あさゆう きおん あき けはい かん
朝夕の気温は秋の気配を感じられるようになってきま
したが、運動会練習も始まりますので、熱中症予防対策
は続けましょう。



うんどう か い れ ん し ェ う は じ
運動会練習が始まります！



さあ！いよいよ9月は地域合同運動会です。楽しく有意義な運動会になるように、次のことに気を
つけて練習に参加しましょう。

☆すいみんを十分にとる

まえ ひ つか のこ しゅうちゅう
～前の日の疲れが残っていると、集中できなくなり、けがの原因になります。

☆朝食は必ずとる

くうふく ちから はつき
～空腹では力を発揮することができません。

かなら ちょうしょく た どうこう
必ず朝食を食べてから登校しましょう。

☆運動しやすい靴を選ぶ

うんどう あし うんどう くつ えら
～くつしたをはいて、足にあった運動しやすい靴を選びましょう。

☆つめを切る

～つめが伸びていると、いろいろなけがの原因になります。友達にけがをさせてしまうことも。

☆熱中症予防を

～まだまだ暑い日が続きます。のどがかわく前に水分補給を。汗拭きタオルも忘れずに。



夏の下着の大切な役割は？

① 体を清潔に保つ

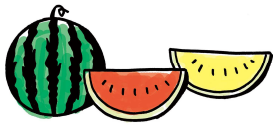
したぎ あせ よご はだ せいけつ たも
下着は汗や汚れを吸収するので、肌を清潔に保てます。

② 衣服内の温度変化から体を守る

たいいく あと あせ き きょうしつ
体育の後など、汗をかいたままエアコンが効いている教室
に入ると、急に体が冷えておなかが痛くなることもあり
ます。体を冷えから守ってくれます。

したぎをきていな
い子がいます





サマースクール 「おやつについて考えよう」

今年もたくさんの子（二日間で50人）が、
しょうずなおやつのとりに方について勉強し
ました。

1日のおやつ量はどのくらい？
⇒ 200 キロカロリー



200 キロカロリーって？



あんぱん



ポテトチップス



板チョコレート



えいよう せいぶん
栄養 成分
ひょうじ
表示 を よ
く見てみ
ると・・・

☆ジュースの砂糖の量を測ってみよう

～ 子どもがおやつで1日にとってよい砂糖の量は 20 g

角砂糖で何個分？ 500ml 中・・・ ※角砂糖1個は 3.3 g

- | | |
|------------|---------------|
| ・コーラ | 56.5 g (17 個) |
| ・三ツ矢サイダー | 55 g (17 個) |
| ・なっちゃんオレンジ | 53.5 g (16 個) |
| ・レモンティー | 38.5 g (12 個) |
| ・アクエリアス | 23 g (7 個) |



えんぶん ゆぶん さとう
塩分、油分、砂糖は、とりすぎるといろいろな病気を招くおそれがあります。



どうしたらいいのかな・・・？

☆スナック菓子は袋からではなく、お皿に出
して食べる。

☆ジュースはペットボトルから
コップについで飲む。

