

めざせ!
元気いっぱいの
自分!

ほけんだより

～元気モリモリ週間で、自分の生活を見直そう!～

大阪市立
菅北小学校

6月号



元気モリモリってなに?

元気モリモリとは、心も体も元気に、
毎日をいきいきとすごすことです。
よい姿勢・運動・バランスのよい食事の
3つを意識して、元気モリモリの自分を
めざしましょう!



こんないいことがあるよ!

- ♥ 集中力がアップする!
- ♥ 体力がつき、つかれにくくなる!
- ♥ 病気になりにくくなる!
- ♥ 気持ちが前向きになる!



自分の生活をふりかえて、「よい姿勢」「運動」「給食(食事)」の3つを意識し、
毎日を元気にすごせるように取り組みましょう。

① よい姿勢

よい姿勢で元気モリモリ!

よい姿勢は、集中力ややる気を高め、体にもよいことがたくさんあります。

よい姿勢のポイント

合言葉は…

ピン・

グー・

ピタンコ!

ピン(背筋ピン!)
背すじをのばす

グー(おなかグー!)
いすにおなか
つける

ピタンコ!
(足はピタンコ!)
足のうらを
ゆかにつける



いすと体の
すきまは
こぶし1つぶん

目はつくえから
30cm以上
はなす

よい姿勢のよいところ

- ・集中して学習や作業ができる
- ・呼吸がしやすく、体がらくになる
- ・内臓にやさしい
- ・けがや体のゆがみをふせげる



② 運動

よく動いて元気モリモリ!

体を動かすと、心も体も元気になります。

運動のよいところ

- 体がじょうぶになる(病気になりにくくなる)
- ストレスがへって、気持ちがすっきりする(イライラをやわらげる)
- ぐっすりねむれるようになる
- 体を動かすことが好きになる



どのくらい動けばいいの?

1日合計60分を目標に、楽しく体を動かそう!

ポイントは… 家で体を動かす (ストレッチ・体操など) スポーツをする (サッカー・野球など)



運動するときのポイント

- ★ 少し息がはずむくらいがちょうどいい
- ★ つづけることが大切! 毎日少しずつでOK
- ★ 水分をしっかりとり、あつい日はぼうしや水とうをわすれずに

③ 食事(給食)

バランスよく食べて元気モリモリ!

いろいろな食べものを食べて、体の中から元気になろう!

バランスのよい食事のひみつ

主食

(ごはん・パン・めんなど)
エネルギーのもとに
なり、体を動かす方
になるよ。

副菜

(野菜・きのこ・いもなど)
体のちょうしをととのえる
ビタミンやミネラルが
いっぱい!

主菜

(肉・魚・たまご・大豆など)
体をつくるものになるよ。
筋肉や血をつくる
はたらきがあるよ。



その他

(牛乳・くだものなど)
カルシウムや水分、
ビタミンをおぎなうよ。

食事のときに大切なこと

- すききらいをせず、なんでも食べてみよう
- よくかんで、味わって食べよう(目安は1口30回!)
- 朝・昼・夕の3食をきちんととろう
- おやつは時間と量を決めて食べよう



生活リズムをととのえよう!

元気モリモリには、生活リズムがとても大切です。



自分の生活をふりかえてみよう!

できていることはつづけて、むずかしいことは「できることから」少しずつ
チャレンジしてみましょう。自分のペースで続けることが大切です。

ふりかえりのポイント

よくできたことは?
(がんばれたことは?)



もう少し
がんばりたいことは?



来週、
やってみたいことは?



おうちの方へ

この取り組みは、子どもたちが
自分の生活をふりかえり、
健康な習慣を身につけることを
目的としています。
温かい声かけや見守りを
よろしくお願いいたします。



自分の生活をふりかえて、できることからチャレンジしよう! みんなのがんばりが、未来の元気につながるよ!