元気いっぱい
笑顔いっぱい

ほけんだより

大阪市立
菅北小学校
11月号

～元気モリモリ週間で、自分の生活を見直そう！～

寒さに負けない元気な体をつくるために、「よい姿勢」「運動」「給食（食事）」の3つを意識して、
毎日の生活をふりかえって、できることから取り組みましょう。

元気モリモリ週間の実施期間
11月16日（月）～11月27日（金）までの2週間



① よい姿勢

背筋をピン！
正しい姿勢で、集中力アップ！

よい姿勢のポイント

- ☑ 背筋をのばす
- ☑ あごをひく
- ☑ ひじをつくのはやめる
- ☑ 足を床につける



よい姿勢で
勉強や遊びをして、
元気にすごそう！

② 運動

毎日、体を動かそう！
寒さに負けない体をつくろう！

運動のポイント

- ★ 外で元気に遊ぶ（なわとび・鬼ごっこなど）
- ★ 体育の時間はがんばる
- ★ 家でも体を動かす（ストレッチ・体操など）



体を動かすと、
体も心も元気になるよ！

③ 給食（食事）

バランスよく食べて、
元気な体をつくろう！

食事のポイント

- ★ 主食・主菜・副菜をそろえて食べる
- ★ 好き嫌いせず、いろいろな食べ物を食べる
- ★ よくかんで食べる



なんでもバランスよく食べて、
元気な体をつくろう！

④ 生活習慣　早寝・早起き・朝ごはんで、生活リズムをととのえよう！

早寝



ぐっすりねて、
体をやすめよう。

早起き



きもちよく起きて、
1日をスタート！

朝ごはん



朝ごはんで、
元気をチャージ！

元気モリモリ週間のめあて

自分の生活をふりかえって、
がんばることを決めよう！

- □ よい姿勢を意動する
- □ 毎日、運動をする
- □ バランスよく食べる
- □ 早寝・早起き・朝ごはんを続ける

2週間、がんばって取り組もう！

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。
ご家庭でも、温かい声かけと見守りをよろしくお願いします。

