



ほけんだより

5, 6年生用

令和2年 12月24日
北九州市立河内小学校
保健室

ことし ふゆやす かかん
今年の冬休みは10日間！

はやね はやお あさ たいりよく
～ 早寝・早起き・朝ごはん で体力をつけよう ～

もうすぐ冬休みですが、今年は自宅で過ごす時間が多くなるかもしれません。そんなときこそ規則正しい生活を心がけて、寒さに負けない体力をつけましょう。

1. ばっちり朝ごはんを目指そう！

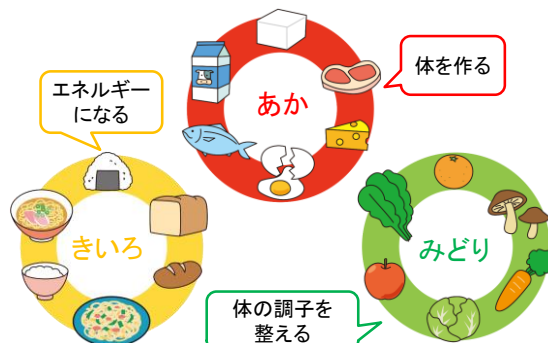
食べ物、その主な働きからあか・きいろ・みどりの3つのグループに分けることができます。3色の食べ物がバランスよくそろった朝ごはんを食べると、元気が出ます。栄養のバランスを考えながら、朝ごはんを食べましょう。

2. “健康カレンダー”をつけよう

朝ごはんのバランスを考えながら食べた日に○をつけましょう。

起きた時間と寝た時間を記録しましょう。“早寝・早起き”できていますか？

あさ 朝ごはんも えいよう 栄養のバランスが たいせつ 大切！



日にち	れい例	12月26日(土)	12月27日(日)	12月28日(月)	12月29日(火)	12月30日(水)
起きた時間	7時30分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
朝ごはん	○					
寝た時間	9時30分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
日にち	12月31日(木)	1月1日(金)	1月2日(土)	1月3日(日)	1月4日(月)	
起きた時間	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	
朝ごはん						
寝た時間	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	



3. ふりかえろう

冬休みの間、規則正しい生活を送るために頑張ったことを書きましょう。

健康カレンダーをつけた人は、1月5日に担任の先生に提出してくださいね。