

ほけんだより 1月

令和6年1月16日 行永分校・保健室 院内用

3学期がスタートしました。寒さに負けずにみんなで寒い冬を乗り越えましょう。



保健室の

です。毎朝会えるのが楽しみです！

すきなものはいぬとおにぎりです。よろしくお願ひします。

1月の健康目標 「たべものののはたらきを知ろう」

毎日すききらいなくごはんを食べていますか？からだがしんどくてごはんが食べられない日もあるよね。たべものには体を元気にする力があります。どの色の食べ物も、しっかり食べて、元気にすごそうね。

はたらきによって、3色にわけられる食べもの

食べものはバランスよく食べることが大切ですが、どの食べものが、からだにとってどのようなはたらきをするかわかりやすくするために、3つの色に分けられています。おぼえておきましょう。

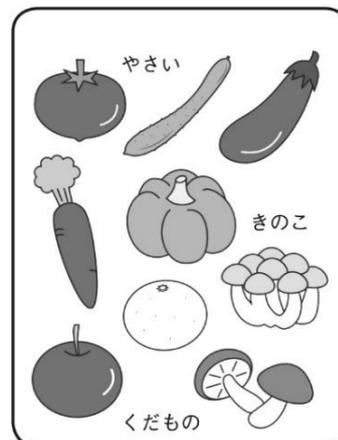
【黄の食べもの】
(炭水化物・脂質)
おもに熱や力になるもの



【赤の食べもの】
(たんぱく質・ミネラル)
血、肉、骨や歯をつくるもの

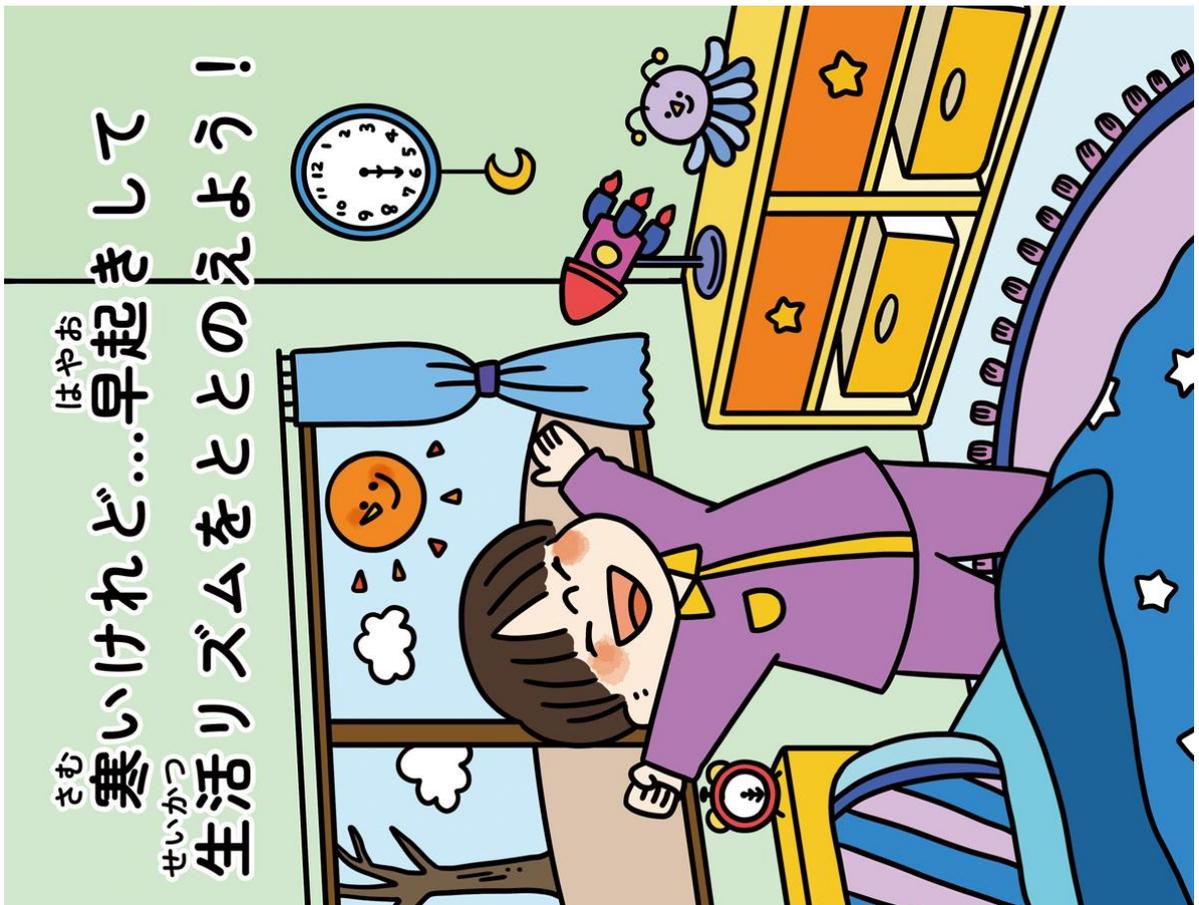


【緑の食べもの】
(ビタミン)
からだの調子をととのえるもの



7つのちがいをさがそう！

(こたえはたんにんのせんせいにきこう)



さむ
寒いけれど...
せいかつ
生活リズムをととのえよう！

はやお
早起きして

