

おうちのひとと  
いっしょによみましょう！



いくみしょうがっこうほけんしつ

# えが お

平成22年12月22日 伊久美小学校 ほけんしつ  
ふゆやすみ

2010年も残り、10日です。冬休みは、クリスマスに大みそか、お正月とい  
ろいろなイベントがありますが、規則正しい生活をして、元気に過ごしましょう！

冬休みも！

## ミラクル

# あさごはんのパワー☆

### のう・あたま

ねている間もあたまはいっしょう  
けんめい働いているので、朝  
ごはんを食べると、勉強に集中  
しやすくなるよ！



### こころ

朝ごはんを食べないとおなかがす  
いて、イライラしてしまい、友だち  
とけんかしやすくなってしまふよ。  
朝ごはんを食べると、気持ちが  
落ち着いてやさしい気持ちになれ  
ますよ。

# 4つのパワー

### からだ

あさごはんを食べると、運動する力  
がでるよ！授業中や休み時間に  
元気に動くことができるよ！



### おなか

毎朝、うんちが出ていますか？  
朝ごはんを食べると、おなかの中も  
動き始めて、毎朝うんちが出るよう  
になるよ！



でも…しっかり朝ごはんを食べるためには…これも大事！！

# はやね・はやおき

冬休みのうちに…








歯のちりょうがおわっていない人や10月のしりょくけんさで目が見えにく  
なっていた人は、今年のうちにちりょうして、新年をむかえましょう！

保護者の皆様へ

# 給食試食会&学校保健委員会を行いました！

## 朝ごはんのミラクルパワー&生クリームからバターを作ろう！

12月6日(月)給食試食会・学校保健委員会を行いました。お忙しい中、多くのご参加ありがとうございました。給食試食会では、給食の様子を見ていただきました。子どもたちは保護者の方と一緒に給食を食べることができ、嬉しそうでした。引き続き行われた学校保健委員会では、明治乳業の菊池様に来ていただき、『朝ごはんのミラクルパワー』&『生クリームからバターを作ろう！』を行いました。元気スポーツ委員会の児童はプログラムの作成や会の司会進行、テーマの説明を行いました。また、前日にはたくさんの児童が机やいすを並べてくれました。

	<p>朝ごはんはとても大切で体にもいい気持ちも落ち着くので朝ごはんは大切と思いました。(児童)</p>	<p>早寝・早起き・朝ごはんの意味をわかりやすく説明していただいたので、子どもも少しは気にかけてもらえそうで大変うれしかったです。(保護者)</p>
<p>早ね、早起き、朝ごはんに挑戦してみたいです。(児童)</p> 		<p>生クリームからバターができるって知らなかったなので、すごいなおもいました。(児童)</p>
	<p>子どもたちは、保護者と一緒に食べることで和やかな雰囲気です。食事ができたと思います。(職員)</p>	

## 冬休みについて

- けんこうファイルをお返ししました。元気カードやはあとタイムのプリントをまとめてありますので、冬休みにご覧下さい。けんこうファイルは6年間綴っていきますので、中身はそのままお返してください。
- けんこうファイルに「冬休みの健康調査」を綴じてありますので、記入していただき**1月5日(水)**にけんこうファイルと一緒に担任にご提出ください。
- 感染性胃腸炎・ノロウイルス・風邪・インフルエンザ等が心配されますので、規則正しい生活・うがい・手あらいをご家庭でも行うようにしてください。

