

2月 生活朝会

がつ せいかつ
2月の生活のめあて

けん こう き つ
●健康に気を付けよう。

- しょくせいかつ ふ かえ
・食生活を振り返ろう
- さむ ま からだ きた
・寒さに負けずに体を鍛えよう
- て あら
・手洗いをきちんとしよう

うんどう
運動(体をうごかす)



健康



しょくじ
食事(たべる)

すいみん
睡眠(ねむる)



しょくせいかつ

食生活をふいかえろう

できているかな？

まいにち

あさ

①毎日

朝ごはんを

た

しっかり食べている

できているかな？

あさ ひる ばん

②朝・昼・晩

しょく のこ た

3食 残さずに食べている

できているかな？

にがて

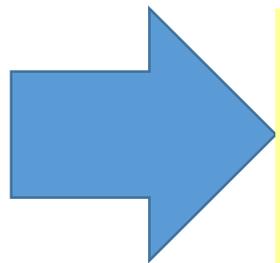
③ 苦手なものがあっても

た

がんばって食べている

がっ しょくせいがっ
○6月 食生活アンケート

がっ あさ しら
○11月 朝ごはん調べ



けんこう
もっと健康になるポイント

けんこう

もっと健康になるために

あさ

朝ごはんをレベルアップ。

はや ね はや お あさ

早寝・早起き・しっかり朝ごはん

あさ

やく わ
り

朝ごはんの役割は「ひ・か・り・た・し」

ひまん防止 ぼうし

五感を刺激し ご かん し げき
からだを目覚めさせる め ざ

聴覚 ちやうか

視覚 しかく

嗅覚 きゆうか

味覚 みかく

触覚 しやうか



生活の せいかつ
リズムを整える ととの

たいおんを上げる あ

しゅうちゅうりよく
アップ

レベル5



レベル4



レベル3



レベル2



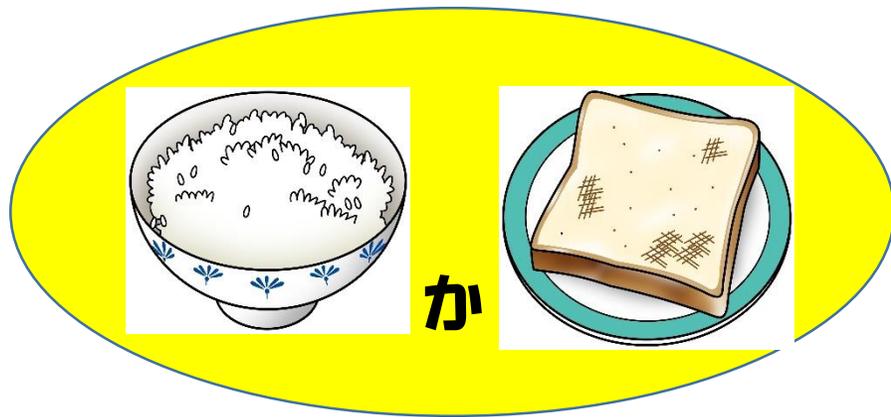
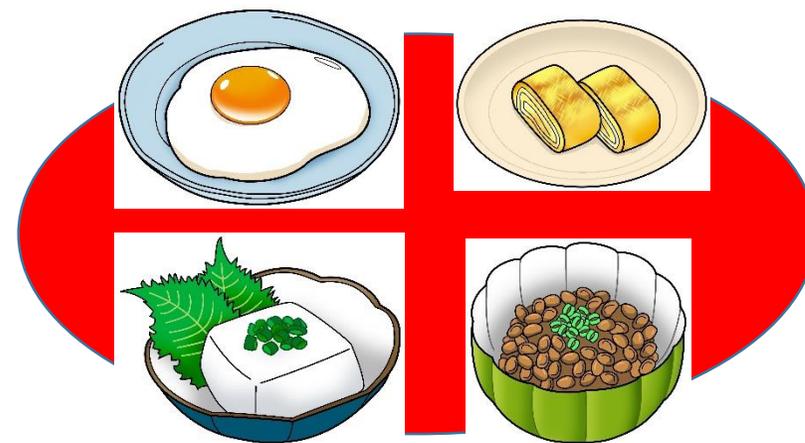
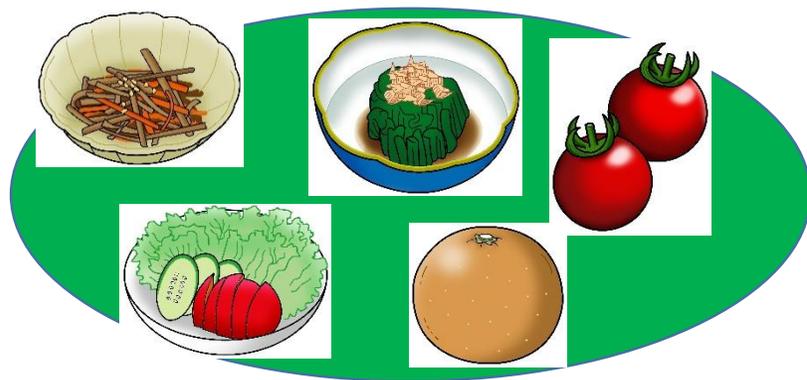
レベル1



レベル0 食べない

コミュニケーション

あさ
朝ごはんを レベルアップ！



あさ

しっかり朝ごはん をするためには

はや ね

はや お

だいじ

早寝 ・ 早起きが大事！！

けんこう

もっと健康になるために

はやね

「早寝」をしよう！

じかん すく
ねる時間が少ないと . . .

1. イライラする



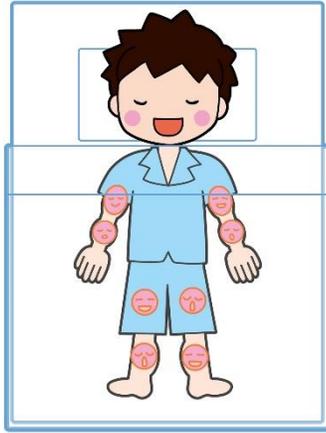
2. ぼーっとする



3. 肥満になる



はたら すいみんの働き



からだ
体のつかれを
とります



おぼえた
ことを
せいり
整理します



びょうき
病気にかかり
にくくします



からだ
体を成長
させます

じかん もくひょう
ねる時間の目標



1・2年生	9 : 00
3・4年生	9 : 30
5・6年生	10 : 00

さむ ま
寒さに負けずに

からだ

体をきたえよう！

うんどう 運動すると・・・

1. めんえき力がつく



2. 骨が強くなる



3. 学習効果が上がる



ふゆ からだ うご あたた
冬は体を動かして温まろう!

てつぼう



ゆうぐ



ドッジボール



なわとび



て あら
手洗いを
きちんとしよう

どんなときにするの？

とうこう
・ 登校したあと

やす じかん

・ 休み時間

きゅうしょく

・ 給食じゅんびの前

ひるやす

・ 昼休みやそうじ
のあと

外から
かえ
帰ったとき



あそんだ後



トイレ
の後



そうじを
した後



ごはんを
た
食べる前
まえ

正しい手のあらいかた

石けんをあわだて、
手のひらをあらう



手の
こう



ゆびのあいだ



つめ、
ゆび先



おやゆび
くるくる



手くび



水であらい
ながす



ハンカチで
ふく



がつ せいかつ
2月の生活のめあて

けん こう き つ
●健康に気を付けよう。

しょくせいかつ ふ かえ

・食生活を振り返ろう

さむ ま からだ きた

・寒さに負けずに体を鍛えよう

て あら

・手洗いをきちんとしよう