うしさんNEWS

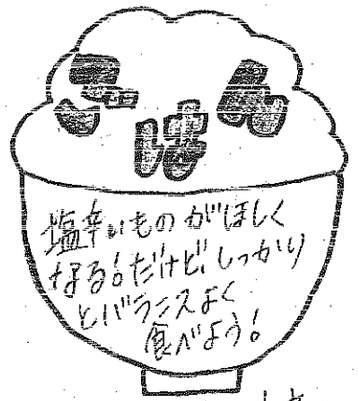
2017.5.8
保体委員会
3-1、2-1、1-1
No.260

☆うしさんNEWSは、保体委員が発行する保健のニュースです。
牛は栄養のある牛乳を出し、たくさんの人を健康にします。
また"牛歩のごとく"という言葉がありますが、ゆっくりではあるが着実に歩むという意味もあることからうしさんNEWSとつけたそうです。
この名前は41年前の私達の先輩が考え、
今まで長い間続けてきたものです。

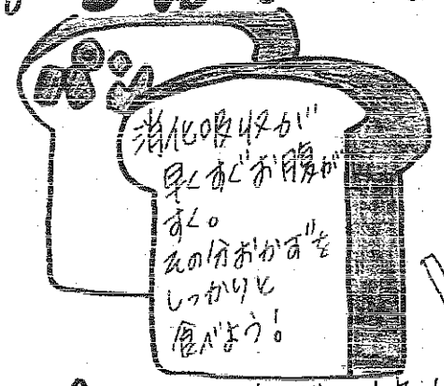
みなさんに楽しく読んでもらうために工夫していきますので、

しっかり読んで下さい(^^)

あなたの朝食はご飯？パン？



⚠塩分のとりすぎに注意！



⚠油っぽいおかずに注意！



ご飯でも、パンでも、おかずをしっかりとって
食事のバランスに気をつけよう!!!

夜の生活を見直そう



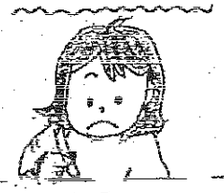
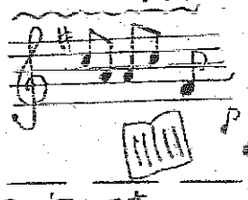
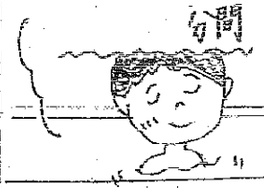
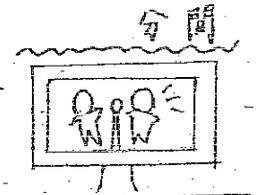
学校が終わってからも、宿題 習い事、塾など、やることはたくさんあるけれどテレビを見たりする時間もほしい…！
夜はしっかり寝ておかないと、勉強も運動も集中できなくなり、体も心も疲れてしまいます。十分な睡眠時間をつくるために平日の夜の過ごし方を考えましょう。

最低7時間は寝ましょう！

学校から帰宅したあと
寝るまで（　）時間（　）分の時間は？

（　）時間（　）分間＝（　）分間　←A：家での生活時間

夜での生活に必要な時間は？（自由時間をのぞく）

① 宿題・勉強	② 習い事・塾	③ 晩ごはん
分間	分間	分間
		
④ お風呂	⑤ 寝る用意	⑥ その他必要な時間
分間	分間	分間
		

のんびりしたり、好きなことをするのは、リフレッシュするのに必要です。
夜はしっかり寝られるように、時間を有効に使う工夫をしましょう！