



すまいる

けいじぶつ しょうかい 掲示物の紹介です！

①「身長を伸ばしたい子、骨を強くしたい子 集合！」

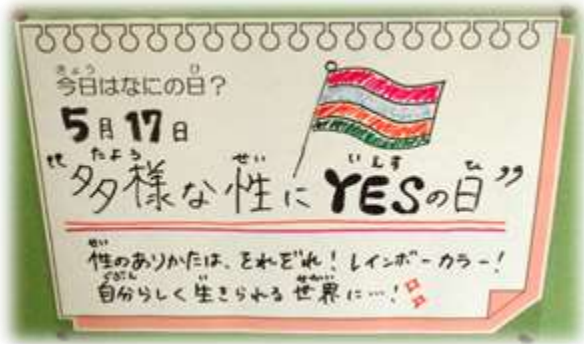
身長を伸ばすためのヒントや、強く健康な骨を作るために必要な食べ物について学べる掲示物ができました。ぜひ、保健室前に来てみてね。



②「今日はなにの日？」 玄関前の掲示板

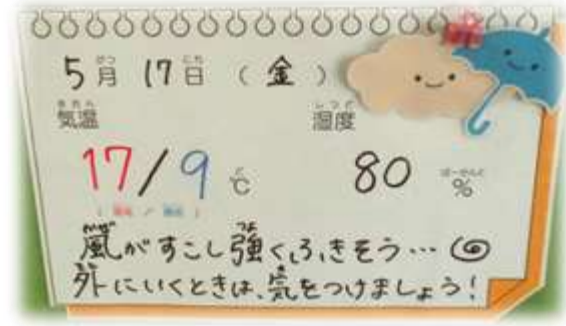
毎日、世界中の〇〇デーや〇〇の日を紹介し、登校後の楽しみに！

世界には、毎日いろいろな記念日があるよ！
明日はなにの日かな？



③「今日の天気」 玄関前の掲示板

毎日、最高気温と最低気温、湿度、ひとことが書かれています。
ひとことにはその日気をつけることが書かれているので、毎朝ぜひ確認を！



あつかったり、さむかったり、
ころころと天気が変わって
体調を崩しやすいから、
気をつけよう！

～保護者の方へ～ ①身長の掲示物について

この掲示物は、身体測定を終えた子どもたちからたくさん聞こえてきた「身長〇〇cm 伸びた！」「もっと伸ばしたい！」という声から、生まれた掲示物です。

身長を伸ばしたり、強く健康な骨にしたりするためには、「食べる」「運動すること」「寝ること」の3つが大切です。特に食べることについては、骨の成長に関係する栄養素を多く含む食品をバランスよく摂取することが大切だと言われています。

今回紹介した栄養素は、「カルシウム」「たんぱく質」「ビタミン（DとK）」「マグネシウム」の4つですが、他にもたくさんあります。また、今回紹介しきれなかった食品もたくさんあります。今回は、特に含有率の高いものや、日常で摂取しやすいと考えられるものを選んで掲示物で紹介したので、いつか他にも紹介できたらいいなと考えています。

「身長を伸ばしたい子、骨を強くしたい子 集合！」の全体像はこのような感じです。



横には「身長カード」が…!
 みんなが好きな芸能人やキャラクターの身長がわかるよ
 身長を知りたいキャラクターなどいたら、豹野先生にきいてみてね。



まだ見てない子がいたら、保健室前にあるからぜひ見に来てください！待っています！

