



あけましておめでとうございます

ふゆやす 冬休みもおわり、3学期がはじまりました。今年も子どもたちが、げんき けんこう 元気に健康にすごすことができよう、ほけんしつ 保健室からたくさんのじょうほう しょうほう 情報をはっしん 発信していきたいとおも 思います。よろしくおねが ねが います。



秘けつは、とにかく笑いです!!  
とにかく家族みんなで楽しい話をしながら、明るく過ごす!! 笑えば健康、まちがいなし!!

Sさん



### おうちのかたにインタビュー 「発信! わがやの健康の秘けつ」

かぞくで実践

なるほど!

じょうぶな体を

ささえるヒミツ

こんかい かなぶさしやう 今回は金房小のおうちのかたにインタビューしてみました。おうちのかたに書いていただいたものをみると、ステキなものばかりで、金房小の子どもたちの元気の理由がわかります。また、このコラムが、ちいさな 地域をつなぐひとつになればと思います。ぜひ参考にしてみてください。はいかがでしょうか。

ご協力いただきました保護者の皆様、ありがとうございました。

わがやの健康の秘けつは、よく食べ、よく寝ることです。規則正しく食べ、決まった時間に寝る。なかなか大変です。子どもの成長期に合わせ、好き嫌いなく大量に食べさせます。多少不満はあるようですが、子どものためだと思っております。

Eさん



外から帰ってきたら、まず手洗い。勉強(宿題)をしてから、ゲームをします。あとは、ゆっくり寝るだけです。

Tさん



わがやの食事は、あまりカロリーが少ない食事になっています。野菜のためにモヤシとキャベツをいれたものになっています。カロリーが多くても、必ず野菜をいれています。野菜ぎらいをなくすためにも食べています。

Nさん



毎朝、必ずお茶を飲みます



Yさん

今回はおうちの方のステキなコラムなので、なるべく早くみなさんにお伝えしたいと思い、片面のみとなっています。

