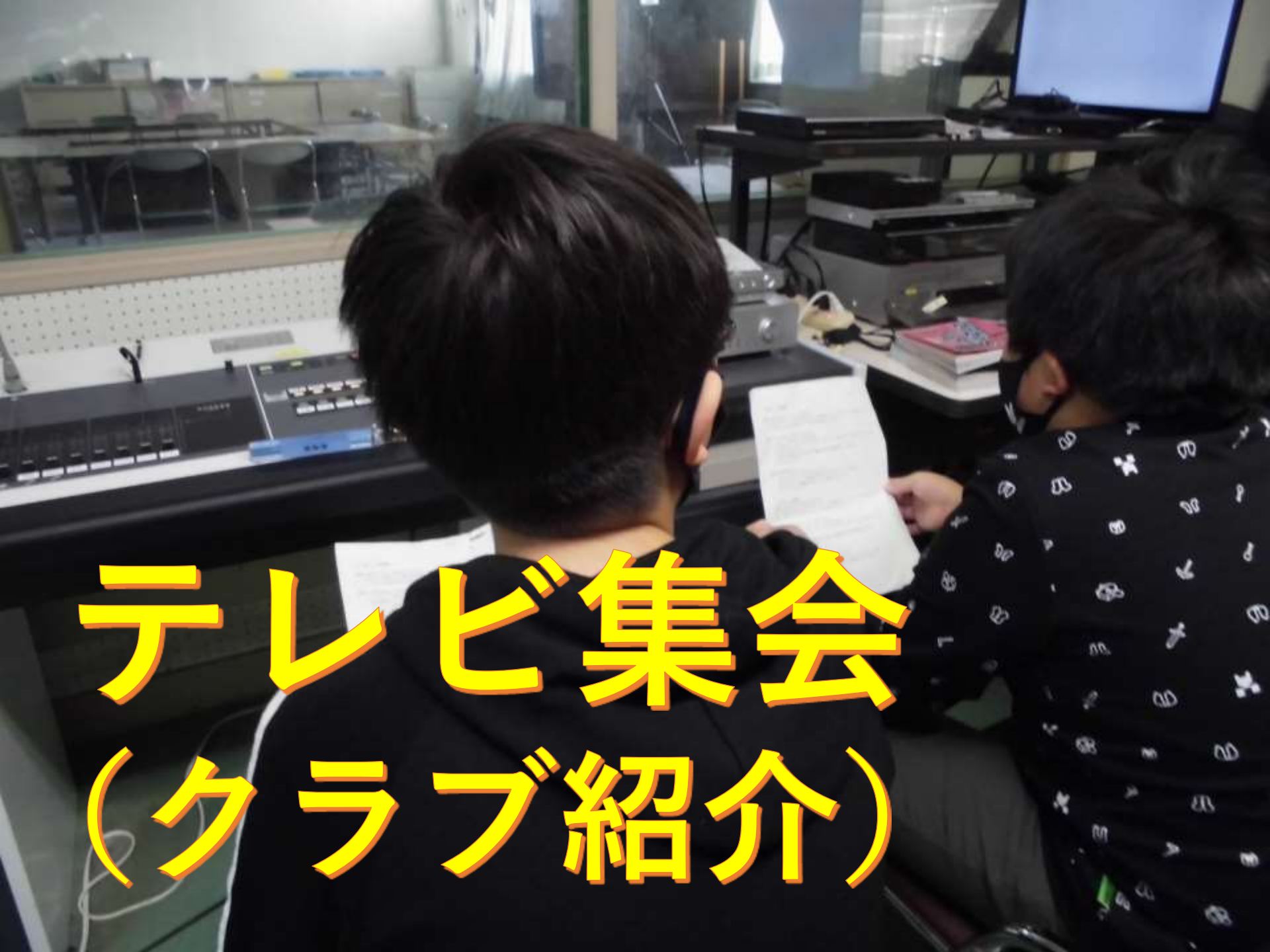




希望をともにつくりだす
横浜市立豊田小学校

テレビ集会 (クラブ紹介)



A photograph showing two individuals from behind, seated at a desk in what appears to be a broadcast control room. They are looking at a document held by the person on the right. The room contains various pieces of electronic equipment, including a keyboard, a mouse, and a computer monitor. The text 'テレビ集会 (クラブ紹介)' is overlaid in large yellow characters with a black outline.

テレビ集会 (クラブ紹介)



テレビ集会 (クラブ紹介)

A group of people, likely a sports team or staff, are gathered in a gymnasium. They are wearing white shirts and various colored hard hats (white, red, black). Some are standing near a table covered with a blue cloth. The background shows a wooden wall and a basketball hoop.

テレビ集会 (クラブ紹介)

テレビ集会 (クラブ紹介)




テレビ集会 (クラブ紹介)

ハードル



テレビ集会 (クラブ紹介)



A person wearing a black hoodie and glasses is seen from behind, looking towards a television screen in a control room. The room contains various pieces of electronic equipment, including a computer monitor and several stacks of hardware. A large window is visible on the left side of the frame. The text 'テレビ集会 (クラブ紹介)' is overlaid in the center of the image.

テレビ集会
(クラブ紹介)

保健の授業

4年

生活の過ごし方いろいろ
おどろおどろ
おどろおどろ
おどろおどろ
おどろおどろ
おどろおどろ

令和四年(2022年)
12月14日(水)

- 算/えん
- 保健
- } とう台
- } とう台
- } とう台
- } とう台
- } とう台

体の中 外の成長
感情 育 養
個人差

体が大きくなる 身長(伸) 体重(増)

健康 運動、休養、食事、すいみん
↓
バランスよく!



運動
① 筋肉が鍛えられる
② 骨が丈夫になる
③ 心臓の力が強くなる

すいみん
① つまみで食べる
② 噛む回数が多い
③ お水をよく飲む
④ ぬいぐるみをかかるといい

栄養士と養護教諭の協働授業

体の中、外の成長
感情、身長、個人差

カルシウム



たんぱく質



保健の授業 4年

体が大きくなる、身長伸、体重増

健康、運動、休養、食事、睡眠

↓
バランスよく!

運動
①きん肉が交連筋
②骨を丈夫にする
③脂肪が燃焼される

睡眠
①つらぬく
②体の成長を促す
③おぼろげにする
④おぼろげにする



栄養士と養護教諭の協働授業

保健の授業 4年

栄養士と養護教諭の協働授業

保健の授業

4年

栄養士と養護教諭の協働授業



保健の授業

4年

わたしは、これから9時までには寝れるようにしたいです。あと、運動の野球も頑張りたいです!!



栄養士と養護教諭の協働授業



保健の授業 4年

栄養士と養護教諭の協働授業

保健の授業 4年

私は、睡眠をとることで疲れが取れたり、成長ホルモンが出たり、頭を良くしたりめんえきりよくがたかくなったりするのであんまり遅くまで起き

栄養士と養護教諭の協働授業

保健の授業 4年

私が、このを、受けて運動は、やっているけど食事や、睡眠は、なかなか取れていなくてそれによく寝る前までずっとスマホなどを見てしまい、それだと色々できなくなったり痛くなったり弱くなったりすることがわかりました。今後の目当ては、夜遅くまでではなく一時間前などにやめたりできるように努力してみたいなと思いました。そして食事もたくさんとってうんどうは、このまま続けたいです。

栄養士と養護教諭の協働授業

A classroom scene with students at desks, a teacher at the front, and a chalkboard with diagrams and text. The students are mostly seen from behind, some using laptops. The teacher is standing at the front near a chalkboard and a screen. The chalkboard has various diagrams and text, including a diagram of a person's body with arrows pointing to different parts. The screen shows a presentation slide.

保健の授業 4年

栄養士と養護教諭の協働授業

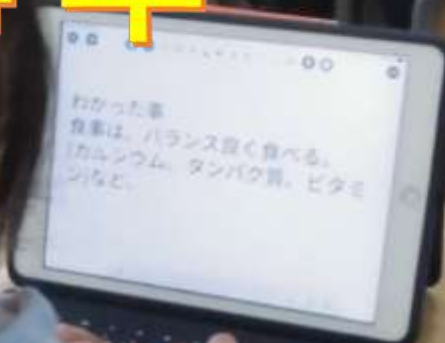


保健の授業 4年

栄養士と養護教諭の協働授業

保健の授業 4年

栄養士と養護教諭の協働授業



わかった事
食事は、バランス良く食べる。
カルシウム、タンパク質、ビタミン
など。

保健の授業 4年

栄養士と養護教諭の協働授業

保健の授業

4年

栄養士と養護教諭の協働授業

私は、最近ベットにはいるとすぐに寝れるようになったので疲れているんだなと思いました。これからは、10間くらい寝れるように

保健の授業 4年

栄養士と養護教諭の協働授業

私は、睡眠をもうちょっととりた
いと思いました。これからは、も
う少し睡眠を取ろうと思います

保健の授業 4年

栄養士と養護教諭の協働授業

わかった事
食事は、バランス良く食べる。
・(カルシウム、タンパク質、ビタミン)など、
直度に運動などする

保健の授業 4年

栄養士と養護教諭の協働授業

A person is using a tablet with a keyboard. The tablet screen shows a document with the title "感想・目当て" (Thoughts/Purpose) and the text "私は、これからは、睡眠をしっかりとって、運動も、たくさんやろうと思いました。" (I think from now on, I will get enough sleep and do a lot of exercise). The person is wearing a light-colored, fuzzy jacket. To the right, there is a book with a cartoon character on the cover and the text "小ほけ" (Small Hohe).

保健の授業 4年

栄養士と養護教諭の協働授業

保健の授業

4年

栄養士と養護教諭の協働授業



保健の授業 4年

栄養士と養護教諭の協働授業



保健の授業

4年

栄養士と養護教諭の協働授業



まとめ・感想

私は、3つの食事の中で緑の食べ物
があまり取れていませんでした。
けれども今日、全てをとって運動
して、休養して、睡眠するまでが
大事なことだと気づいて全てがメ
リットになるので毎日毎日気をつ
けたいです。そしてこのほk

保健の授業
4年

分かったこと

今までは、運動をあまりせず、勉強や睡眠をたくさんしていたけど、運動がとても大切だとわかったから、これからは、適度に運動をして、勉強や食事、睡眠もとりたいたいと思います。

私は、睡眠をもうちょっととりたいと思いました。これからは、もう少し睡眠を取ろうと思います。牛乳のカルシウムもいいものだと思います。

私はご飯🍚などの黄色と野菜🥬🥦
などの緑とお肉🍗🍖🍝などの赤を
食べたら、体が元気になったりす
るのだなと思いました。睡眠も運
動も大切だなと思いました。

分かったこと

僕は、今日保健で、分かったことは、**赤、黄色、**

食べ物を食べるだけじゃなく

運動、休養、食事、睡眠をバランスよくして

ブルーライトを寝る1時間前にやめるといい

僕は、ゲームをやりすぎているので、あまり

やりすぎないようにしたいです

私が。この授業を。受けて運動は。や
っているけど食事や。睡眠は。なかなか取
れていなくてそれによく寝る前までずつ
とスマホなどを見てしまい。

それだと色々できなくなったり痛くなっ
たり弱くなったりすることがわかりまし
た。今後の目当ては、

夜遅くまででは。なく一時間前などに
やめたりできるように努力してみたいな
と思いました。そして食事もたくさんと
ってうんどうは。このまま続けたいです。

バランスのよい 運動・休養・食事・睡眠



校長先生へ

子どもたちからの贈り物

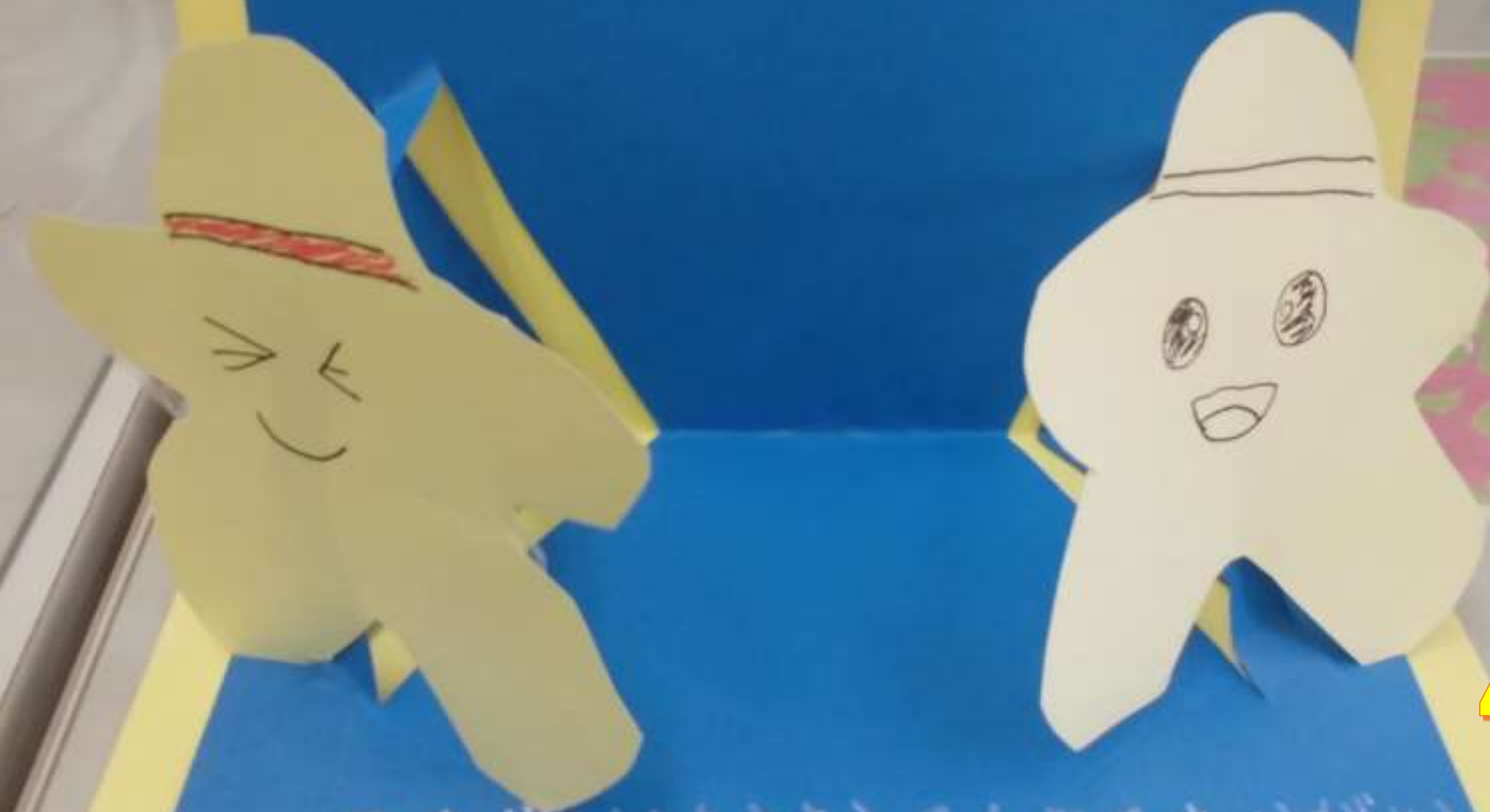
2年

くまさんとこうちゃん先生へ
くまさんとこうちゃん先生のことしの
クリスマスプレゼントは、みんな
のおもいやりのところですよ。
わたしは、よよ田小学こうと、けんか
のないたのしい、よよ田小学こうに
したいです。



子どもたちからの贈り物

子どもたちからの贈り物



4年

いつも学校をささえてくれてありがとう
ございます。勉強がんばります。
めがせ一番星キッズしかがおく豊田、子

4年

いつも学校をささえてくれてありがとう
ございます。勉強がんばります。
めざせー一歩星キラッしかがやく豊田子

子どもたちからの贈り物

うれしい!!!

ありがとう