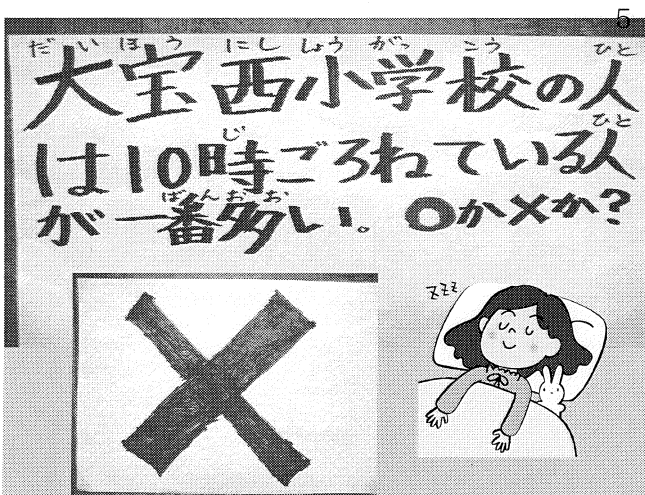
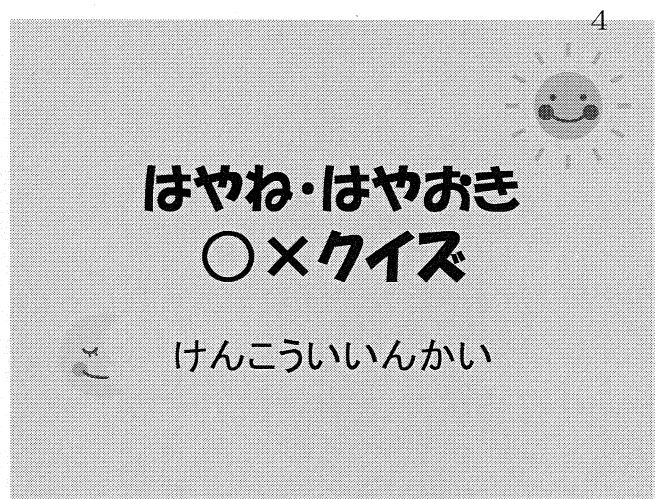
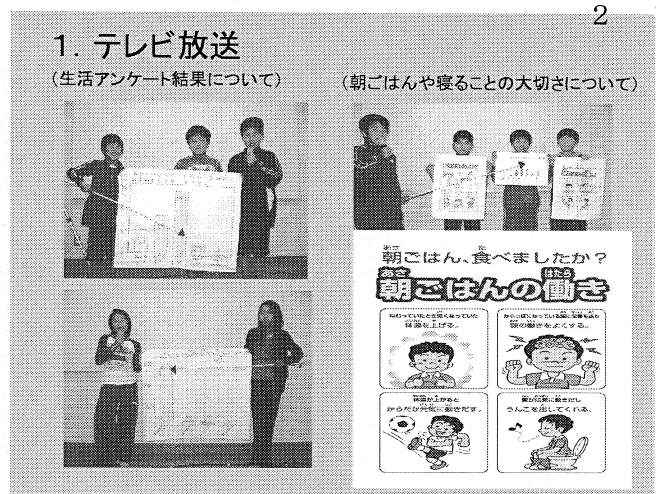


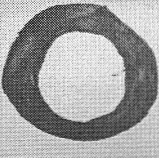

児童会「健康委員会」による啓発活動

栗東市立大宝西小学校では、児童会「健康委員会」の子どもたちが中心となって、テレビ放送やポスター作り、曲（「朝ごはんランバ」、「早起きの歌」）の紹介、全校集会での睡眠についての劇やクイズを通して、「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さに関する啓発活動を展開されました。



7

おる前まえにゲームを
するとおむれなく
なくなる。○か×か

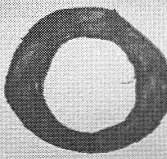

8

人間は、ずとね
ないでもいき
ていける。○か×か




9

朝あさおきて、太陽たいようの光ひかり
を体からだにあびることは
よい○か×か?

10

おわり




↓上記の○×クイズの他にも、これまでに全校の子どもたちを対象に実施された「○×クイズ」の問題を紹介します。

○×クイズ

だい1もん
・ねているあいだに、からだがせいちょうする。 ○か×か?

せいかいは ○

・ねているあいだに、せいちょうホルモンがでてしんちょうがのびたり、からだがせいちょうします。おそくにねていると、からだのせいちょうがわるくなります。




だい2もん

・よるおそくまでおきているほうが、からだがかたえられて、びょうきになりにくい。

○か×か

せいかいは ×

・よるおそくまでおきていると、からだやのうのつかれがとれないので、かぜなどのびょうきになりやすい。




だい3もん

ねているあいだは、たいおんはさがっている。 ○か×か




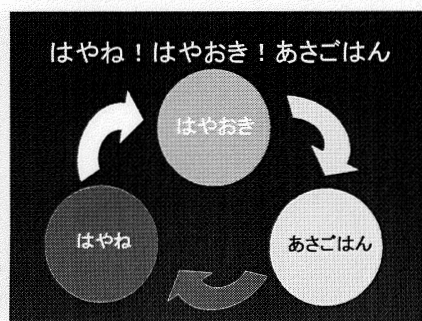
せいかいは ○

・ねているあいだは、のうをすこしひやしてやすめるために、たいおんはさがります。



なぜあさごはんがだいじなの？

①たいおんをあげるため。
②のうにエネルギーをおくるため。
③きぶんがよくなって、ともだちとなかよくできるため。

※子どもたちが演じた劇の台本は、健康雑誌「健」2007年12月号に掲載されていた紙芝居の台本を参考に作成されました。