

※ こちらは、しょうがくせいむ小学生向けです。たんになん せんせい担任の先生やうちお家の人といっしょによ読みましょう。

令和6年1月 第7号
白方小学校 保健室

おほけんだより



あたら新しい学期ががつき始まりました。かぞく家族の人とひとどんな1年にねんしたいか一緒にいっしょ話し合いましたか。
みんなみんなのころとからだ体をせいちょう成長させるためには、まいにち毎日規則正しい生活をおくることがとてもたいせつ大切です。
ぜひ、ことし今年せいけつしゅうかんの生活習慣のもくひょう目標をたててくださいね。

3学期もがつき毎週月曜日に健康検査けんこうけんさを行います。健康検査の項目こうもくの一つに「朝ごはん」をた食べたかどうか○×をつけるところがありますね。朝ごはんについてどうしてどうして聞かれるのかかんが考えたことはありますか？朝ごはんがどうしてどうして大切なのか、その理由わけ（わけ）を考えてみましょう。

朝ごはんクイズに挑戦!!全問正解して朝ごはん博士を目指そう!



問1. 朝ごはんを食べると体は元気になる？

- ① なる ② ならない ③ かわらない

問2. 朝ごはんを食べると頭は元気になる？

- ① なる ② ならない ③ かわらない

問3. 朝ごはんを食べると心は元気になる？

- ① なる ② ならない ③ かわらない

問4. 朝ごはんを食べるとテストの点がよくなる？

- ① よくなる ② わるくなる ③ かわらない

問5. 朝ごはんを食べるとおなかは元気になる？

- ① なる ② ならない ③ かわらない



朝ごはんを食べて、頭
とからだとおなかに
“おはよう”スイッチを
いれよう!!

答えは、すべて①が正解です。朝ごはんは、大切な3つのスイッチを持っています。

① **頭のスイッチ** 脳のエネルギーになる、集中力があがる) **黄の食べ物**(ごはん、うどん、パン)

朝ごはんを食べると頭が元気になり、勉強に集中できます。脳はブドウ糖しか食べません!

② **からだのスイッチ** (体温が上がると体が目覚めて、元気が出る) **赤の食べ物**(魚、お肉、卵、豆)

朝ごはんを食べると、イライラしなくなり、心がおちついてきます。

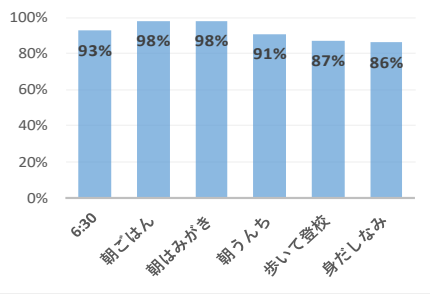
③ **おなかのスイッチ** おなかが動きやすくなり、うんちのリズムが整う) **緑の食べ物**(野菜、きのこ)

朝ごはんを食べて水分をとると、腸が動き出し、うんちが出てすっきりして過ごせます。

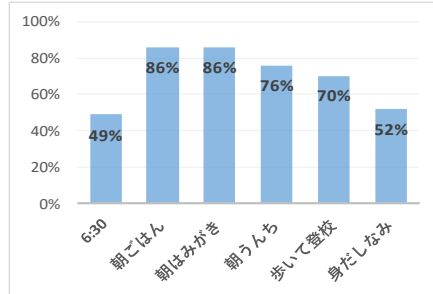
※ こちらは、保護者向けです。お子さまにお伝えください。

健康検査の結果です。親子で生活リズムについて話し合ってみてください。

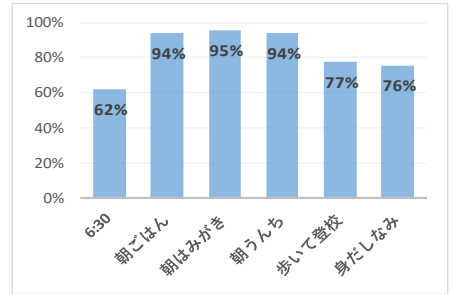
6年生	達成率	2学期全校生
6:30	93%	73%
朝ごはん	98%	94%
朝はみがき	98%	94%
朝うんち	91%	75%
歩いて登校	87%	76%
身だしなみ	86%	72%



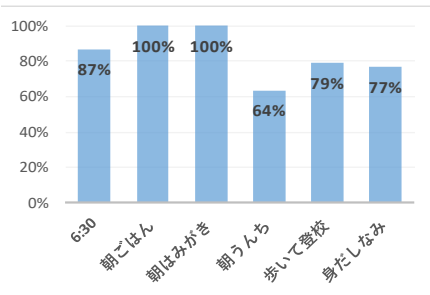
5年生	達成率	2学期全校生
6:30	49%	73%
朝ごはん	86%	94%
朝はみがき	86%	94%
朝うんち	76%	75%
歩いて登校	70%	76%
身だしなみ	52%	72%



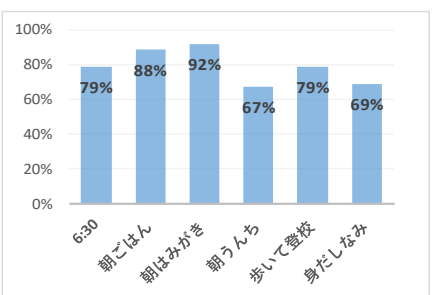
4年生	達成率	2学期全校生
6:30	62%	73%
朝ごはん	94%	94%
朝はみがき	95%	94%
朝うんち	94%	75%
歩いて登校	77%	76%
身だしなみ	76%	72%



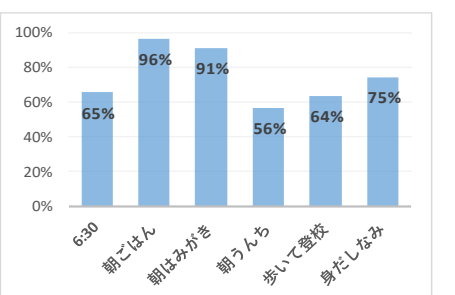
3年生	達成率	2学期全校生
6:30	87%	73%
朝ごはん	100%	94%
朝はみがき	100%	94%
朝うんち	64%	75%
歩いて登校	79%	76%
身だしなみ	77%	72%



2年生	達成率	2学期全校生
6:30	79%	73%
朝ごはん	88%	94%
朝はみがき	92%	94%
朝うんち	67%	75%
歩いて登校	79%	76%
身だしなみ	69%	72%



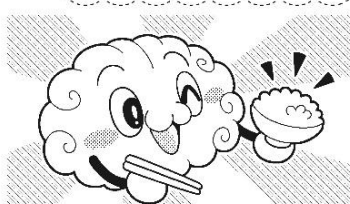
1年生	達成率	2学期全校生
6:30	65%	73%
朝ごはん	96%	94%
朝はみがき	91%	94%
朝うんち	56%	75%
歩いて登校	64%	76%
身だしなみ	75%	72%



小学校生活を元気に送るためには、規則正しい生活を送ることが基本になります。小学生の時期は、心も体もぐんぐん成長するととても大切な時期です。寝ている間も、脳や体は働いています。

しっかり朝ごはんを食べて、給食までの栄養をしっかりと摂ることが必要です。私たちの体は、食べた物でつくられています。赤・黄・緑の食べ物をバランスよく食べ、水分(糖分の入っていない飲み物)をしっかり摂って、健康な体をつくるためにご協力をお願いします。

脳のはたらきに大切な ブドウ糖・すいみん



脳のエネルギー源はブドウ糖です。朝ご飯を食べて、脳にブドウ糖を補給しましょう。



脳は、おている間に勉強したことなどを整理して、覚えていきます。

© 少年写真新聞社 2021

朝ごはんが食べられない・・・という人は、まずは、水分と果物から摂りましょう!!

『野菜ジュース』『飲むヨーグルト』『果物入りのヨーグルト』『プリン』『パン』など、お子さんの食べられそうな物を用意しておくとう便利です。

3学期の生活リズムチェック週間の重点目標は、『早ね』です。

朝早く起きると、朝ごはんをしっかりと食べることができ、トイレにゆっくり座れます。『早ね』を達成するためには、早く起きることが必要です。遅い時間に寝てしまっても、朝はいつもどおり起こすと睡眠リズムが整ってきます。早寝はまず、早起きから！早起きの声かけをよろしくお願いします。

