

# あおぞら 5月

ほけんだより No.2

葦山南小学校 保健室 R.3.5.6

☆新学年が始まって1ヶ月。「そろそろなれてきたよ。」という人と、「なんとなく、つかれたな。」と思っている人がいるかもしれません。「もうちょっとだけ…」とゲームの時間がながくなったり、寝る時間がおそくなったり、お菓子の量がふえたりしていると体調をくずす原因になる場合もあります。生活リズムを見直してみましょう。朝ご飯もしっかり食べないと元気がでませんよ！



## 健康的な生活リズムは朝ご飯から始まります

朝ご飯から一日を始めると、朝から勉強や運動に集中できて、思いきり活動できます。

スタート



朝ご飯をしっかり食べる。



午前中から勉強や運動に集中できる。



すっきりと目覚めて、朝は適度におなかがいっている。



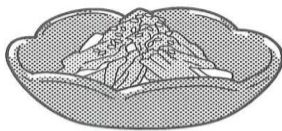
思いきり活動するので、夜は早くねむくなり、ぐっすりねむれる。

## 栄養バランスの良い朝ご飯を食べることが大切です

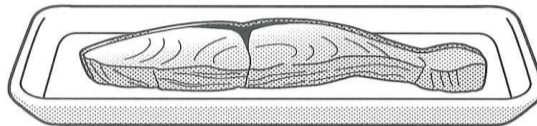
せっかく朝ご飯を食べても、栄養バランスが悪いと、効果が小さくなるので注意しましょう。

**ビタミン類**（野菜、果物など）：ほかの栄養素の働きを助ける。

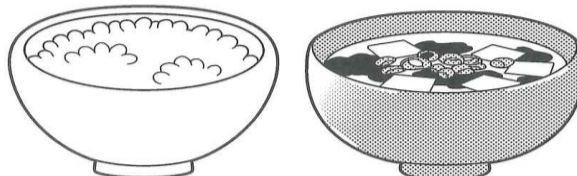
**たんぱく質**（肉、魚、大豆、卵など）：筋肉や骨などをつくる材料になる。



**脂質**（植物油、バター、マヨネーズなど）：エネルギーになる。体温を保つ。



**ミネラル**（カルシウム＝牛乳・乳製品など、鉄＝レバー、貝など）：体の調子を整える。



**炭水化物**（ご飯、パン、いも類、めん類など）：脳や体を動かすエネルギーになる。

●すべてそろえるのが難しい場合は、主食（ごはん、パン）にみそしるやスープを加えましょう●

保護者のみなさまへ・・・

## ☆朝ご飯の効果について

私たちの脳や体は、寝ている間にもエネルギーを使うため、朝起きたときにはエネルギーが不足した状態になっています。栄養バランスの良い朝ご飯を食べることで、脳や体に活動のエネルギーが補給され、体温が上がって、活動をするための準備が整います。朝ご飯から1日を始めると、午前中から勉強や運動に集中して思いきり活動できるので、夜は疲れてぐっすり眠れ、次の日も早起きができるという生活リズムが整います。

「全国学力・学習状況調査」(文部科学省)や「全国体力、運動能力、運動習慣調査」(スポーツ庁)でも、朝食を食べている児童は、朝食を食べていない児童に比べ、学業成績は、正答率が10%以上高く、体力合計点も3~4点高いことが、毎年確認されているとのことです。

朝ご飯に、栄養バランス全てをそろえるのが難しい場合もあると思いますので、主食(ご飯やパン)に味噌汁やスープを加えるだけでも良いと思います。お子様の元気な1日のスタートを朝ご飯から始めてください。

(朝ご飯をしっかり食べることで、これからの季節、熱中症対策にもなります。)

## ~ 5月の保健行事について ~

月 日	検査項目と学年
5月17日(月)	内科検診(1年生、2年生)
20日(木)	5年生、自然教室健康調査提出メ切り (17日に配付します。)
21日(金)	内科検診(5年生、6年生)
26日(水)	耳鼻科検診(1、3、5年と昨年度欠席者)
28日(金)	内科検診(3年生、4年生と4組)



治療証明書の  
提出をお願いします

☆検診後に、受診の必要がある方には、検査結果のお知らせ(治療の勧め)を配付しています。よりよい学校生活を送れるよう、病院の状況等確認しながら受診をお願いします。(聴力検査の結果は耳鼻科検診の結果と共にお知らせしますのでご了承ください。)

## ★新型コロナウイルス感染症予防について

大阪だけでなく、新型コロナウイルスの変異株が全国的に広まりつつあります。これまでは、子供は大人に比べて感染しにくいとされていましたが、変異株の感染者でみると、10代以下の感染者率が上がっている傾向があるようです。恐れすぎる必要はありませんが、学校でも今までと変わらず感染対策を行っていきますので、ご家庭でのご協力もよろしくお願いします。

※引き続き、毎日の健康観察をお願いします。子供だけでなく、ご家族で健康観察をしていただき、カードのチェック項目の症状や気になる症状などありましたら、無理せず休養してください。

※家族、同居者に感染者(疑い)、濃厚接触者が出た場合には、速やかに学校にお知らせください。

