

# ほけんだより



2020年7月15日

宇部市立琴芝小学校 保健室

○生活習慣をととのえよう

○朝ごはんを食べるといいこと

いっぱい

○熱中症をふせぐには！

7月の保健目標

熱中症に気をつけて

夏を元気にすごそう！

朝・晩は肌寒く感じるのに、昼間は暑くて、梅雨でムシムシ。。。。

そんな気候のせいか、頭痛や腹痛で来室する人がふえています。

体調が悪くなる人に多いのが。。

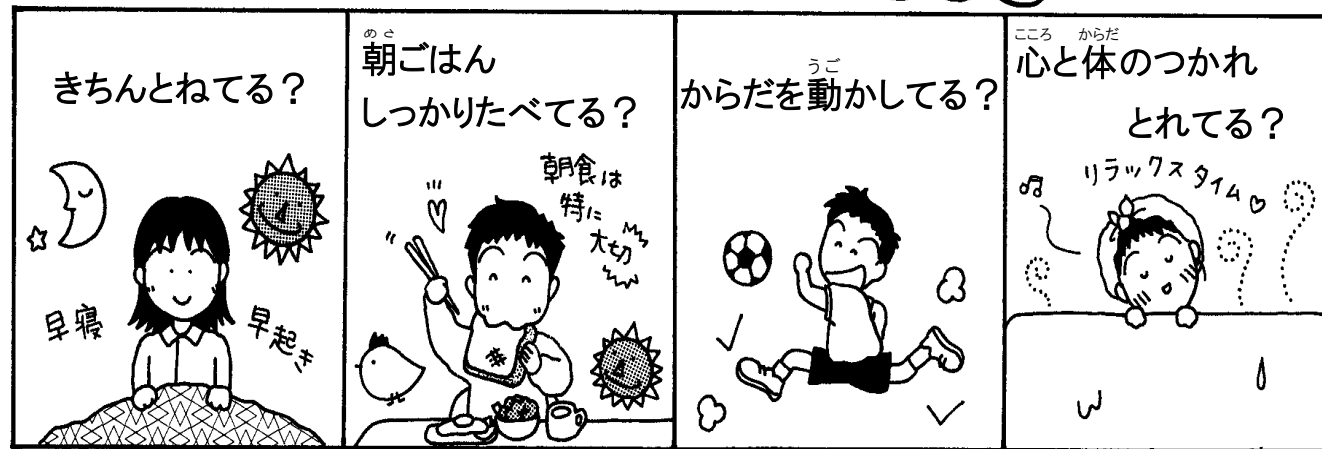
① 朝ごはんを食べていない ② 水分をとっていない ③ 睡眠不足 です。

夏休みまで、あと少し。生活習慣をととのえて元気にすごしましょう☆



あつさに負けない

からだをつくるための



ねる時刻

起きる時刻をきめよう！

☆寝る30分前には、テレビやゲーム・スマホはやめよう！

☆朝は、ねむくてもサッと起きよう！太陽の光をあびて目ざめのスイッチオン！

月曜日は、「おなかや頭が痛い」、「はきけがする」など体の調子が悪くて保健室に来る人がたくさんいます。火曜日からは来室が少なくなるので、土曜日・日曜日のお家でのごし方で、つかれが出てしまっているのかもしれないね。土曜日・日曜日に遊びに行ったりして楽しんだ後は、ゆっくりお風呂に入って、早く寝ると、学校でも元気にすごせますよ！

## ☆朝ごはんを食べるといいこといっぱい☆



### いいことその①

脳がよく働く、エネルギー（力）になる！

ばんごはんで食べたエネルギーは、朝にはのこって

いません。しっかり食べると、勉強をがんばれます。

☆脳のエネルギーになる食べもの・・・パン ごはん

### いいことその②

体温を上げ、体をめざめさせる！

人は、寝ている間は、体温が低くなっています。

体温が低いままだと、頭も体もうまく働きません。

朝ごはんを食べると胃や腸が動いて、血の流れが

よくなり、体温が上がります。運動もがんばれます。

☆体をめざめさせる食べもの

・・・ウインナー 魚 卵 なっとうなど

### いいことその③

いいんちが出る！

胃や腸がよく動いて、うんちがスムーズに出ます

☆胃や腸を動かす食べもの・・・やさい くだもの

栄養教諭の西村先生に、朝ごはんのポイントを教えてもらいました

朝ごはんは一日のはじまりの大切な食事です。

パンだけでは、いいことその①しかはたらきません。

朝ごはんは、給食と同じ量くらい食材を組み合わせ、

しっかり食べられるといいね！

※朝ごはんを食べていない人は、必ず何か食べてきてほしいです。

〈おうちの方へ〉

子どもたちが、午前中の学習に自分のもっている力が十分に発揮できるように、しっかり朝ごはんを食べさせて送りだしてください。

