

5月

ほけんだより

令和3年5月7日

吉川市立美南小学校

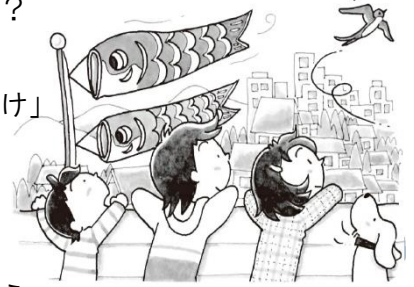
ほけんしつ

しんがくねん げつ あたら な
新学年になって1か月がたちました。新しいクラスには慣れてきましたか？

な きんちょう つづ ひと
まだ慣れずに、緊張が続いている人もいるかもしれませんね。「ちょっとだけ」

おも つづ たいちょう げんいん ばあい
と思って続けていることが体調をくずす原因になる場合もあります。

れんきゆう あ せいかつ みだ ひと いちどみなお
連休明けで生活リズムが乱れてしまった人は、もう一度見直してみましょう。



その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

もうちょっとだけ...



出 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていませんか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

ゲ ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

あとちょっとだけ...



あとちょっとだけ...



睡 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。



朝ごはん どうして大切？何を食べる？



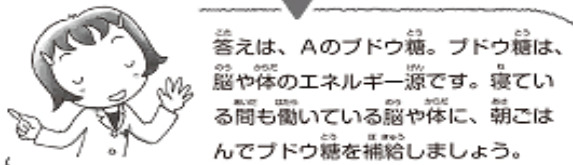
朝起きて、ぼーっとしているのは、脳も同じ。脳が欲しいものは？

- A ブドウ糖
- B リンゴ糖
- C ミカン糖



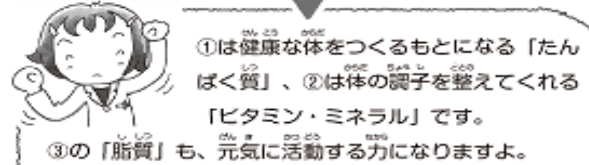
いえいえ、ほかにもとってほしい栄養素があります。名前、知っているかな？

- ① た□□□質
- ② ビ□□□・ミ□□□
- ③ 脂質



答えは、Aのブドウ糖。ブドウ糖は、脳や体のエネルギー源です。寝ている間も働いている脳や体に、朝ごはんではブドウ糖を補給しましょう。

ブドウ糖 … ごはん、パン、うどんなどの「炭水化物」に多く含まれているよ



①は健康な体をつくるものになる「たんぱく質」、②は体の調子を整えてくれる「ビタミン・ミネラル」です。③の「脂質」も、元気に活動する力になりますよ。

たんぱく質 … 肉類、大豆製品、たまご、チーズ
 ビタミン・ミネラル … 野菜、くだものなど
 脂質 … 青魚、ナッツなど

ごはんなら豆腐や野菜を入れたみそ汁、パンならチーズとバナナをプラスするなど
 バランスのいい朝ごはんを食べて、元気に過ごしましょう。

1日元気に勉強をして、遊ぶためには体や脳にとって「朝ごはん」はとても大切なエネルギーです。

時間がない、食欲が出ないからといって「朝ごはん」を食べずに学校に来ることがないようにしましょう。

おいしく朝ごはんを食べるためにも、「早寝・早起き」の習慣を身につけて、朝スッキリと起きられるようにしましょう。

保護者の方へ

水筒（水分）持参について

年々、暑さが厳しくなり熱中症による救急搬送や死亡者も増えていると報道されています。

新型コロナウイルス感染症対策でマスクの着用が必須となっており、今まで以上に熱がこもりやすい状況になります。季節の変わり目や暑くなり始めるこの時季から体調不良者が急増します。原因は様々ですが、

共通して多いことは **①睡眠不足 ②水分補給不足** があげられます。水分補給のポイントは、

「喉が渴く前に飲む」ことなので、学校の水道でも水分補給ができますが、休み時間に十分な水分補給ができるように毎日の水筒持参にご協力いただくと、登下校においても安心だと思います。よろしくお願ひします。