



1日のスタート!



朝ごはんはなぜ大切?



元気に過ごしている人が多い一方、午前中に「だるい」「しんどい」と保健室にくる人や欠席が多い人がちらほら。生活アンケートの結果を見ると、どうやら主な原因に「朝ごはん抜き」があるようです。あらためて、朝ごはんについておさらいしましょう。

◎朝ごはんを食べると?

- ・体温が上がって、からだが目を覚めます
- ・脳にエネルギーが行きわたり、頭がよくはたらきます
- ・腸が刺激され、うんちが出やすくなります



◎どんなものを食べるといいの?

- ・タンパク質→体温を上げる（肉、魚、大豆製品、乳製品など）
- ・炭水化物→脳のエネルギーになる（ごはん、パン、めんなど）

★野菜やくだものもくわえると、より栄養バランスのいい食事になります!



治療勧告書 随時配付いたします



いつも学校保健に関する活動に御理解・御協力いただきありがとうございます。7月まで健康診断は続きますが、終了した検診から随時、治療勧告書を配付させていただきます。

また、欠席した生徒に関しては、受診案内を配付いたします。無料で検診を受けることができますので、ご予約の上、受診をお願いいたします。(治療には料金がかかります。)

受診後、治療勧告書・受診案内は学校に御提出ください。よろしくお願いいたします。

5月22日~28日は家庭生活強調週間です!

就寝・起床・メディアの時間を自分で目標を立てて実施します。詳しくは、後日配付いたします「家庭生活強調週間について(お願い)」をお読みください。子供たちの規則正しい生活習慣の定着には、保護者の皆様の御協力が必要不可欠となります。よろしくお願いいたします。

まずは生活リズムから…

「寝る」「食べる」「動く」「出す」

● その1 寝る

基本は「早寝早起き」。学校に行く時間に合わせ、無理なく起きられるように布団に入りましょう。よく授業中に眠くなったり、朝起きられなかったりする場合は、睡眠時間が足りていないのかもしれませんが。



● その2 食べる



朝・昼・晩の3食を、栄養のバランスを考えながらとりましょう。同じものばかり食べたり、おやつばかりで食事を抜いたりしていると、体調を崩す原因になります。そして朝食は1日の始まりのエネルギーのもととして、特に重要です。

● その3 動く

外での遊びやスポーツなどでからだを普段から動かすことで、成長を助けたり、病気になりにくくなったりします。運動が苦手な人は、軽めの散歩やおうちのお手伝いなど、できそうなことから始めてみてください。簡単なことでも、続けることが重要です。



● その4 出す



「それって生活リズムなの？」と思われがちですが、トイレに行っておしっこやうんち、からだの中のいらぬものを出すことも、私たちの生きるための仕組みとして欠かせません。我慢すると、おなかが痛くなったり、病気につながることもあります。



スクールカウンセラーの来校予定について

月に1～2回の午前(8:30～12:30)または午後(13:30～14:30)に来校されます。

保護者の方の相談も受け付けていますのでお気軽にお申し出ください。

- ・5月21日(午後) ・6月11日(午前) ・7月2日(午前) ・7月23日(午後)
- ・9月17日(午後) ・10月22日(午前) ・11月12日(午後) ・11月26日(午前)
- ・12月17日(午後) ・1月28日(午後) ・2月25日(午前) ・3月8日(午前)

