

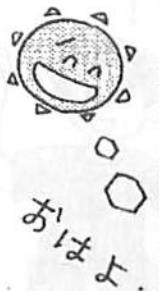
ほけんだより 9月



生活リズムを学校モードに ギアチェンジ!!

夏休みも終わり、授業が再開しました。まだまだ暑い日が続きます。夏休み気分が抜けず、だるい、えらい、やるきがないという人もいます。早く生活リズムを学校モードにギアチェンジして、元気ハツラツ！をとりもどしましょう。

そのためには……



眠くても早起し、
朝日を浴びて
生活リズムを
リセット！

朝ごはんはよく
かんで食べよう！
あごが動けば脳も
めざめて、
やる気もアップ！

保健室前の掲示板の「朝ごはん
あみだくじ」も見てね。
自分で用意できるかんたん朝
ごはんレシピもあるよ！



9月保健行事

★発育測定（身長・体重）

各クラスごとに9月3日から実施します。
計測後に体のバランスを算出し「けんこうのきろく」に
記入しておうちに持ち帰ります。

どれだけ
のびたかな？

★ミニ保健指導

- 1年生 じぶんでできるけがのてあてをおぼえよう
- 2年生 ○○はからだからの大切なおたより
- 3年生 ベストな生活リズムをくみたてよう
- 4年生 コツコツ貯金で強い骨にしよう
- 5年生 よくかむといいことがいっぱい
- 6年生 なぞの歯ぬけ事件！犯人はだれだ？



あなたは、どんな朝食を食べていますか

健康室前の掲示板も見てね。

パターン①

ひと品だけのメニュー

- おにぎりだけ
- ふりかけごはんだけ
- パンだけ

栄養がたりないよ。

おなかはふくれて、脳はたらくためのエネルギーはオッケーだけどおなか



やさいがたりないよ！

朝ごはんは一日を始めるための一番大切な食事だよ。栄養がたりないと脳もからだも100パーセントの活動ができないよ。季節のやさいやフルーツをプラスするといよ。

パターン③

ごはんかパン + おかずやしるもの

- ごはん、みそしる、たまごやき
- ごはん、おかず（なっとうとかしゃけ、やさいなど）
- パン、目玉焼き、やさい（トマトやフロッキー）、牛乳
- パン、コーンスープ、フルーツなど

とても良い朝食です！

黄、赤、緑の食品がバランスよくとれるといいね。ほかにもおすすめメニューがあつたらおしえてね。



パターン④

エネルギーのもとを食べない人

- やさいだけ、ヨーグルトだけ、ゼリーだけ、フルーツだけでごはんやパンを食べない人

脳も体もエネルギー不足だよ

脳が働くためには、パンやごはんなどのエネルギーのもとになるものが絶対に必要なのです。やる気の出ないのも体がだるいのもエネルギー不足が原因かも？

パターン⑤

朝ごはんを食べないことが多い人

- 朝ごはんは食べたくない
- おていたい、時間がない
- よいいしてない

いらな～し!!



エネルギー不足です！

運動会練習も始まります。まだまだ暑いので、熱中症も心配です。食べないと危険です。自分で用意できるかんたんおすすめ朝ごはんメニューは掲示板を見てくださいね。