

ほけんだより9月

令和5年9月 野田市立山崎小学校 保健室

夏休みが終わり、学校に子ども達の元気な声が聞こえてきます。長期休み明けということ、季節の変わり目ということで、疲れが出やすく、気持ちが不安定になる人もいるかもしれません。

まずは早起きをすることから生活リズムを整え、9月も元気に過ごしましょう！！



○発育測定を行います

9月4～7日にかけて、発育測定を行います。全学年実施後、「発育のようす」を配布しますのでご確認をよろしくお願いいたします。

○9月9日は「救急の日」です

救急とは、急病やけがの応急手当をすることです。大きな病気やけがだけでなく、すり傷や切り傷の手当でも「救急」の仲間です。まず、自分がけがをしたときの応急手当をしっかりと覚えて、実行できるようにしておきましょう。



* 4～7月の間、山崎小で最も多いけがは「すり傷」でした。すり傷は消毒をすることよりも、水で汚れ(砂やゴミなど)をきれいに洗い落とすことが早くけがを治すポイントです。保健室でも、まず傷口を洗う習慣が身につくように、子どもたちに声をかけていきます。

給食だより

9月

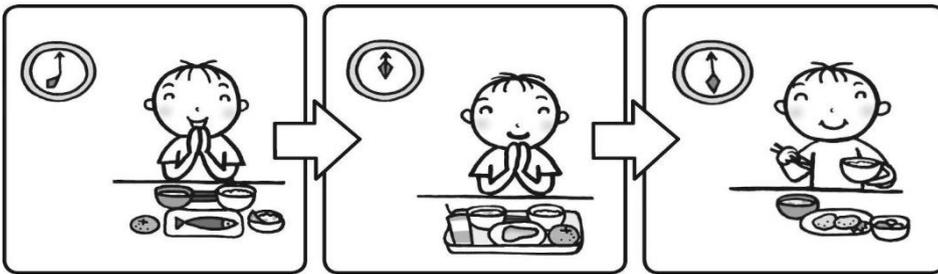
令和5年9月
野田市立山崎小学校

9月も残暑が厳しい日が続きます。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活のリズムを整え、元気に過ごせるようにしましょう。

おうちのひとといっしょに
よみましょう。



規則正しい生活にもどす秘けつは、規則正しい食生活です。



朝、昼、夕の3食を
決まった時間に食べる
ことで、生活にリズム
がもどってきます。

早起きして朝ごはん
をしっかり食べることに
から始めてみましょう。

朝ごはん、毎日欠かさず
食べてるかな？

朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは、午前中を過ごすための大切なエネルギーのもとで、休んでいた脳や、からだを目覚めさせる役割を持っています。1日の活動エネルギーを補給したり生活のリズムを整えたりと、からだのウォームアップ効果を十分に持っているのです。

朝ごはんをおいしく食べるためには？



早寝早起きが基本



寝る前にはものを食べないよう心がける



翌日の学校の準備などは前日にしておく

朝ごはんをきちんと食べないと…

みなさんは、朝ごはんをきちんと食べてから学校へ来ていますか？食べないことが習慣化すると、からだのウォームアップ効果がないために、



低体温の状況が
いつまでも続く



脳の働きが
にぶくなる

⇒ さまざまな能力低下の原因となる。
朝ごはんをおいしく食べるには、
時間的にゆとりを持つことが
いちばんのカギ！

早寝早起きをして、軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

理想的な朝ごはんは…

温かい朝ごはんであること

パン食や冷たい牛乳をかけて食べるシリアル食は、温かいごはんとおみそ汁がつく和食に比べて、冷たい食事になりがちです。温かいスープやホットミルクをつけるなどして、カバーするようにしましょう。



午前中の活動を支え、スタミナを 持続させる食品であること

脂肪を含む卵やチーズなどの食品は、スタミナを持続させるのに効果的です。野菜・果物も忘れずにとるようにしましょう。

