



練馬区立中村小学校  
令和7年12月24日(水)  
保健室  
【家庭数配付】

いよいよ1年のしめくくりの月になりました。今年はどんな1年でしたか？冬休みは楽しい行事もたくさんありますが、寒さもきびしくなり、かぜやインフルエンザが流行しやすい時期です。手あらい・うがいをしっかりとし、元気に新しい年をむかえましょう。

## 朝ごはんは毎日食べよう！



・ぼーっとする、やる気がわからない  
夜ごはんを午後7時にとり、次の日朝ごはんをとらないと、給食まで17時間もあるので、脳までエネルギーがまわらず、集中できなくなります。



・イライラしやすくなる  
朝ごはんを毎日食べない子供は、毎日食べる人と比べてイライラ感が「ある」と回答した人が多いという研究結果があります。



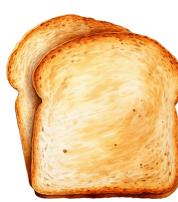
### ・体のリズムがくずれる

朝ごはんを食べないと頭も体もぼんやりしてしまま午前中が過ぎ、元気が出てくるのは、給食を食べた後。夜に元気になり、夜更かをしてしまい、朝起きられないといった悪循環に陥ります。

### 朝ごはんにおすすめ！

お米やパンには脳を動かす「ブドウ糖」が含まれています。

お米



パン

朝ごはんをしっかり食べて1日元気に過ごしましょう。



## 大掃除をしよう！

12月といえば、大掃除。「めんどうだな～」と思っていても、実は、大掃除にはメリットがたくさんあります。まず、いらなくなつたものを処分することで、部屋や机まわりなどがスッキリします。見た目が整うと、なぜか心の内側も片付くようで、気持ちもグッとよくなるはずです。  
1年の区切りをつけて、新しい年をよりよい状態で迎えるためにも、大掃除をしましょう。

