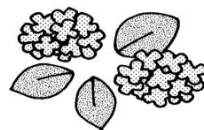


ほけんだより



平成28年9月1日
練馬区立練馬東小学校
保健室

ながかった夏休みが終わりました。夏休みの間にも心も体も大きく成長できたのではないのでしょうか。休み明けはどうしても生活リズムが乱れがちです。夜は早く寝て、朝はしっかり朝食をとりましょう。

●朝ごはんをとることが大切な理由●

その1 体のリズムを整える

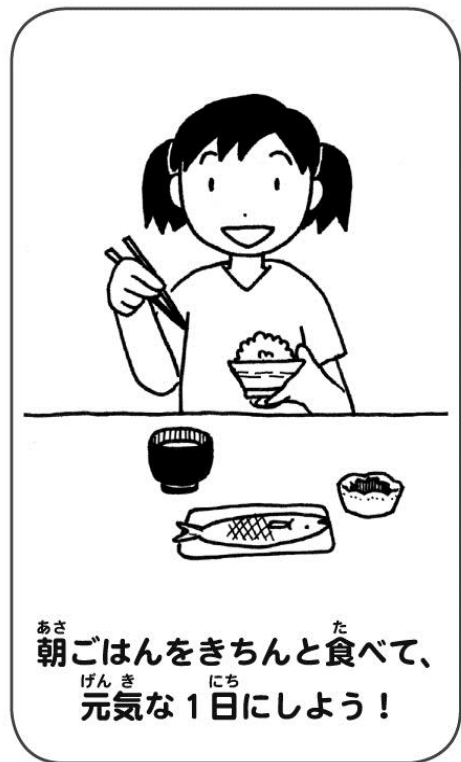
朝食は体のめざましです。もし、朝ごはんを食べなかったら頭も体もぼーっとしたまま午前中を過ごすことになり、元気がでてくるのはお昼ごはんの後。夜は絶好調で夜更かしをして、次の日の朝は起きられないなんてことにも…。

その2 やる気と集中力がでる

朝食を食べると、体温がすぐに上がり始めます。ところが朝ごはんを食べないとお昼ごはんまで体温が低い状態が続きます。体温だけでなく、脳の温度も下がったままなので、眠くなってあくびが出たりします。

その3 脳にエネルギーを補給する

脳にもエネルギーが必要です。朝ごはんを食べないと、前の日の夕食が午後7時なら、お昼ごはんまで17時間もあくことになります。脳に栄養がまわらず、イライラしたり、集中力がなくなる原因にも…。



給食後の歯みがきが始まります。歯みがきのセットの用意をお願いします。

9月より給食後の歯みがきが始まります。食器を返した後、自分の席で歯みがき粉を使わず、歯ブラシでブラッシングします。ブラッシングが終わったら自分のコップ・歯ブラシを持って廊下の水道に行き、うがいをして歯ブラシを洗います。昼休み終了までに歯をみがきましょう。

巾着袋(ポーチ)に歯ブラシセット(歯ブラシ・コップ)を入れて、給食ナフキンと一緒に持ち帰ります。持ち帰った歯ブラシ・コップは家でよく洗って乾燥させてください。

持ち物

歯ブラシ(子供の口の大きさにあったもので、シンプルなもの)

コップ(給食袋に入るものでシンプルなもの)

* 歯ブラシ・コップには名前を書いてください。

いろいろな汗

汗は私たちのからだにとってなくてはならない大切なもの。
暑いときに汗をかくことで、私たちは体温が上がりすぎないように調節することができるのです。でも汗をかくのは暑いときばかりではありません。

●暑いとき、体温を下げるためにかく汗



●緊張したときにかく汗



●辛いものを食べたときにかく汗



汗ってなんだろう？

汗の99%は水分。
その他に塩分やミネラルなどが含まれているよ。



たくさん汗をかいたときは、水分だけでなく塩分も補給しようね。

まだまだ暑い日が続いています。
汗ふきタオルを忘れずに持ってきてましょう。

9月の保健行事

| | | | | |
|----|----|-----|-------|-------|
| 9月 | 2日 | (金) | 身体計測 | 2年・6年 |
| | 5日 | (月) | 身体計測 | 3年・5年 |
| | 6日 | (火) | 身体計測 | 1年・4年 |
| | 7日 | (水) | 出発前健診 | 5年 |
| | 9日 | (金) | 出発前健診 | 6年 |

暑い日の運動 水分と休憩を上手にとろう

