



令和5年8月29日
紀の川市立池田小学校
保健室 (No.9)

2学期がはじまりました。みなさんは、どのような夏休みをすごしましたか？また、夏休みにチャレンジしたことや、思い出などをきかせてください。

8・9月 保健行事予定

けんさこうもく 検査項目	じっしび 実施日	たいしょうがくねん 対象学年
しんたいそくてい 身体測定	8月30日(水)	1, 3, 5年生
	8月31日(木)	2, 4, 6年生
しりょくけんさ 視力検査	8月29日(火) ~ 9月1日(金)	2~6年生
	9月1日(金)	1年生
しりょくさいけんさ 視力再検査	9月4日(月)・5日(火)	2~6年生 該当者
しきかくけんさ 色覚検査	8月30日(水)	3年生 希望者
	9月6日(水)	2年生 希望者

＜お願い＞

- 身体測定：・夏の体操服でおこないます。忘れずにもってきてください。
・身長を正しく測るため、髪の毛は頭頂部で結ばないようにしてください。
- 視力検査：・めがねがある人は、忘れずに持ってきてください。
・視力手帳がおうちにある人は、学校へ提出してください。
紛失した場合は、再発行しますので、学校へお知らせください。

持ち物チェック!! 2学期もわすれずに、もってきてましょう。

- ☐ハンカチ ☐ティッシュ ☐すいとう(1日に必要な量) ☐マスク(給食用)
☐歯みがきセット(給食のあとは歯みがきをしましょう!) ☐ぼうし

夏休みの生活リズムからぬけだせず「しんどいなあ」という人もいるかもしれませんね。そんなときこそ、がんばって早起きをして朝ごはんを食べる時間をつくりましょう。朝ごはんは、毎日のエネルギー源です。しっかり食べて、2学期も元気にすごしましょう!

朝ごはん どうして大切? 何を食べる?



朝起きて、ぼーっとしているのは、脳も同じ。
脳が欲しいものは?

- A ブドウ糖
B リンゴ糖
C ミカン糖



答えは、Aのブドウ糖。ブドウ糖は、脳や体のエネルギー源です。寝ている間も働いている脳や体に、朝ごはんではブドウ糖を補給しましょう。

ブドウ糖 ... ごはん、パン、うどんなどの「炭水化物」に多く含まれているよ



いえいえ、ほかにもとってほしい栄養素があります。名前、知っているかな?

- ① たんぱく質
② ビタミン・ミネラル
③ 脂質



①は健康な体をつくるもとになる「たんぱく質」、②は体の調子を整えてくれる「ビタミン・ミネラル」です。
③の「脂質」も、元気に活動する力になりますよ。

たんぱく質 ... 肉類、大豆製品、たまご、チーズ
ビタミン・ミネラル ... 野菜、くだものなど
脂質 ... 青魚、ナッツなど



ごはんなら豆腐や野菜を入れたみそ汁、パンならチーズとバナナをプラスするなど
バランスのいい朝ごはんを食べて、元気に過ごしましょう。



まだまだ暑い日が続きます。また、9月から運動会の練習がはじまります。体がしんどいときや、すいみん不足のときなどは、熱中症やケガにつながる危険性が高くなるので、毎日ごはんをしっかり食べ、早く寝て、つかれた体を休めることが大切です。

