

# ほけんだよい



令和4年8月24日 No. 11

甲田小学校 養護教諭 中村



なが なつやす お はや せいかつ きも なつやす がっこう  
長い夏休みが終わりました。早く生活と気持ちを『夏休みモード』から『学校  
モード』に切りかえて、健康に過ごしてくださいね。朝スッキリ目覚めるため  
には、脳を目覚めさせる「朝の光」と体を目覚めさせる「朝食」が大切です。  
朝起きたら、カーテンを開けて太陽の光を浴び、朝食を食べて1日をスタート  
させましょう。



## おいしく食べよう朝ごはん

朝ごはんをきちんと食べていますか？朝、目覚めたとき、人間の体にはエネルギーはほとんど残って  
いません。それなのに朝食を食べなかったら…？

エネルギーが補給されないために勉強に集中できなかったり、運動しようとしても力が出なかつた  
りします。朝ごはんを食べると、眠っていた体が目を覚まし、体が温まって脳も活発に活動し始めま  
す。朝ごはんをおいしく食べて、元気いっぱいに過ごしましょう。

ゆうしょく おそ じかん  
夕食を遅い時間に  
食べたり、夜中に間  
食したりしない



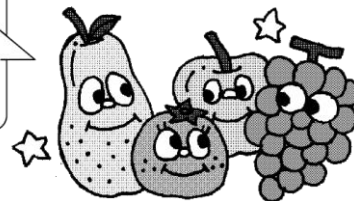
よふかししない(寝ぼ  
うして朝ごはんを食  
べる時間がなくなっ  
たりするから)



たんまい かつ はん  
炭水化物(ご飯やパ  
ンなど)を必ず食べ  
る(脳や体の活動エ  
ネルギーとなる)



くだもの た からだ  
果物を食べる(体  
の調子を整える  
ビタミンやミネラ  
ルが多い)



### 保護者の皆様へ

夏休み中の歯みがきカレンダーやチャレンジカードについて、お子さんへの励ましなど声がけ  
やチャレンジカードへのコメントの記入等、お忙しい中ご協力いただきましてありがとうございました。  
これからも歯みがきや基本的な生活習慣など、意識しながら生活できるよう、学校でも  
取り組んでいきたいと思っております。

また、引き続き朝や登校前の健康観察をよろしくお願ひいたします。今後とも、保護者の皆様  
のご協力をよろしくお願ひいたします。

