



令和2年12月
大阪市立依羅小学校
保健室

今年はどんな1年でしたか？新型コロナウイルス感染症の影響で変わってしまったこと、我慢しないといけないことがたくさんあったと思います。

もうすぐ冬休み。1年の疲れが出て体調を崩してしまわないように、生活リズムを整えて過ごしてくださいね。

12月の保健行事予定

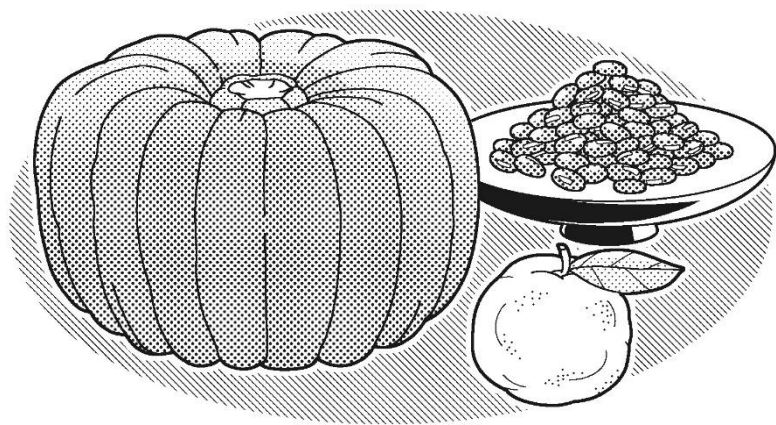
2日(水) 歯・口の健康教室(6年生)
9日(水) 歯科健診(2・5年生)
16日(水) 歯科健診(1・4年生)



歯科健診当日の朝は、いつもよりていねいに歯みがきをしてから登校しましょう。

今年の冬至は12月21日

冬至は、北半球では1年で最も昼が短くなる日です。冬至には、古くからカボチャやあずきを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。



カボチャには、β-カロテン、ビタミン類(B・C・E)、カルシウムなどの栄養が豊富に含まれ、食べるとかぜなどの予防になるといわれています。

朝ごはんをしっかりと食べよう

みなさんは、朝ごはんをきちんと食べていますか。

3年生は国語科で、二つのほけんだよりを読み比べる学習をしました。この二つのほけんだよりは、どちらも「最近朝ごはんを食べない児童が増えているので、朝ごはんを食べてほしい」という思いで書かれています。

今回は、3年生がどちらがよいか話し合い、決定したほけんだよりを紹介しします。皆さんも、このほけんだよりを読んで、改めて朝ごはんの大切さについて知り、毎日しっかりと朝ごはんを食べるようにしてくださいね。

朝ごはんは、皆さんが元気に生活するために、大切なものです。

朝ごはんはエネルギーになります。皆さんが、体を動かしたり、勉強したりするためには、エネルギーが必要です。ですから、朝ごはんを食べないと、エネルギーがなくなってしまい、体がだるくなってしまいます。

また、朝ごはんを食べると、体温が上がり、体を動かす準備ができます。お昼くらいまで高い体温が続くので、午前中を元気に過ごすことができるのです。



朝ごはんには、ごはんやパンだけでなく、他の食べ物と一緒に食べるとよいですね。



皆さんへのアドバイス

朝ごはんは、毎日の健康のために欠かすことのできない、大切な食事です。朝ごはんをしっかりと食べて、元気に生活しましょう。