

ほけんだより5月



がっこう やす はやね はやお あさ
学校はお休みでも… 「早寝・早起き・朝ごはん」

せいかつ ととの すいみん
生活リズムを整え、よいよい睡眠をとりましょう。

長い休業で生活リズムが乱れていませんか？私たちの体に備わっている体内時計は、約25時間で、実際の時間である1日24時間と約1時間ずれています。

そのズレを修正してくれるのが「朝の光」です。早起きして朝日を浴びることで、体内時計をリセットすることができ、日中元気に過ごせます。

「早寝・早起き・朝ごはん調べ」は休業中ずっと続けてください。質の良い睡眠をとて、ウイルスをはねかえす強い体になりました。



あさ にち 朝ごはんで1日をはじめよう！



のう げんき 脳を元気にする

朝ご飯を食べないと、ボーッとしてしまったり
イライラしてしまったり…。
これは、脳のエネルギーのもとである
「ブドウ糖」が足りないからです。
ブドウ糖は体の中にたくさんためておけないので、
朝ご飯で補給することが大切です。



こぜんちゅう エネルギーのもと

朝は、前の日の夕ご飯から
時間がたっているので、お腹の中が空っぽ。
体のエネルギーのもとが足りない状態です。
朝ご飯で、その日の最初のエネルギーを
つくり出します。



うんちを出しやすくする

朝ご飯を食べて食べ物が胃に送られると、
胃や腸が動き始めます。
すると、うんちが出やすくなります。
朝起きた後やお腹が空いているときの
食事の後は、腸がよく動きます。
朝ご飯で、うんち習慣をつくりましょう！



たいおん 体温を上げる

食べ物を食べると消化管の活動がさかんになり、
液体が消化管に集まります。
すると、内臓の動きが活発になるなど、
体の中が活動し始めて体温が上がります。
ヒトの体温は、寝ているときは下がっていますが、
朝ご飯を食べることで上がります。

おうちの方へ

*さわやかな5月ですが、気温が高くなる日もあり熱中症が心配な季節がやってきました。いつもなら、運動場で身体を動かし、少しずつ暑さに慣れていく季節です。暑い日は、こまめな水分補給をお願いします。「子供の居場所」に来るときは、水筒を持たせてください。

*引き続きお子さんの健康状態で、発熱・かぜ症状、濃厚接触者と言われた等は学校まで連絡をください。