

ほけんだより5月

令和2年 5月 1日
大阪市立南津守小学校



がっこう やす
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、よい睡眠をとみましょう。

なが きゅうぎょう せいかつ みだ わたし からだ そな たいないどけい やく じかん じっさい
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。

そのずれをしゅうせいしてくれるのが「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。質の良い睡眠をとって、ウイルスをはねかえす強い体になりましょう。



あさ 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。



ご ぜん ちゅう 午前中のエネルギーのもと

朝は、前の日の夕方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

朝ご飯を食べると食べ物や水分が胃に送られると、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 온 ち 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、血液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。