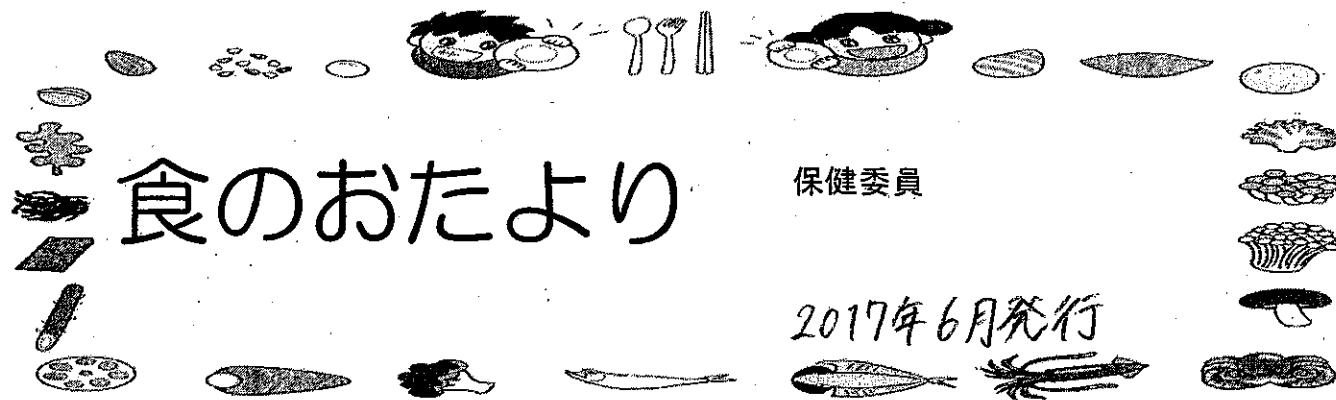




食のおたより

保健委員

2017年6月発行



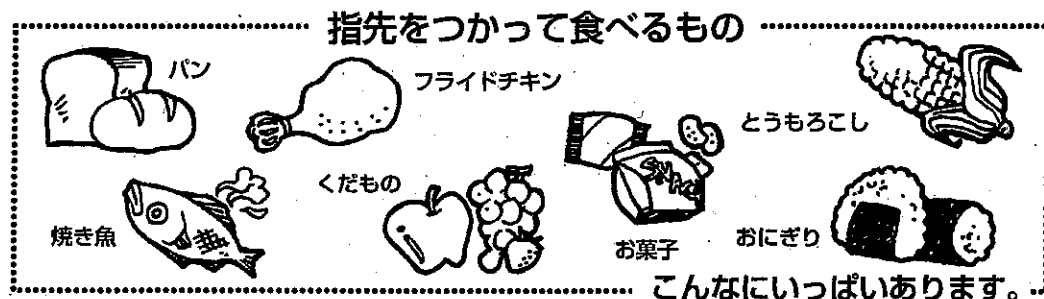
6月は梅雨の季節です。気温が高く、むし暑く、じめじめとしているので、細菌も活発に動きはじめます。手をきれいに洗い、清潔なハンカチでふいて細菌を追いはらいましょう。

きちんと手を洗っていますか

「手を洗う」といったら、手の甲と手のひらだけを洗って終わりにしたり、水だけでちょっと洗って終わりにしたりしていませんか。

食事のときには、パンのようにちぎったり、持ったりして食べるものがたくさんあります。

指先やつめには、細菌がたくさんついていているので、よくにしっかりと洗いましょう。



こんなにいっぱいあります。

大切です 朝ごはん!



新しいクラスにもなれ、元気いっぱい行きます」と玄関を出ていく子ども…。きちんと朝ごはん食べましたか?

朝食をとらないと、どうなるでしょう



からだの調子が悪くなる

朝食をとらないと動くためのエネルギーをからだの中から無理につくるので、ぼんやりしてしまったり、体温が上がらなくなったりして疲れてしまいます。

脳がしかり働かない。

脳は24時間休みなく働いています。1食でもめくと、活発に働かせることができなくなります。



イライラする

おなかかすいてくると、イライラしたり、おこりっぽくなったりします。

肥満になる

空腹時間が長くなると、体内では栄養をたくわえておこうとするので、逆に太ってしまいます。

