

ほけんだより



上峰小学校
保健室
2023.8.25発行



なつやす 夏休みはどんなことがありましたか？お話を聞かせてくださいね。
きょう 今日から、2学期のスタートです。2学期は運動会などたくさんのイベントがありま
す。一生けん命がんばることはとっても素敵なことですが、体や心がつかれたとき
は、やすむことも大切です。無理をせず、体の調子や気持ちを上手にととのえ、1日1日
を大切にすごせるといいですね。

みんなで健康づくり 朝ごはん編

まいにち
あさごはんを毎日たべると
〇〇〇〇しにくい！？

こたえはしたのほうにあるよ。

しょうがくせい 小学生から大学生を対象にしたある研究では、朝ごはんを毎日食べている人は食べていない人
に比べ、イライラする人が少なく、心の調子がよいことが報告されています。※

また、小中学生を対象とした研究では、朝ごはんを食べている人の方が家族や友人について
「大切だ」「一緒にいて楽しい」などの気持ちが強いことが報告されています。※

※参考:「食育」ってどんないいことがあるの？～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと～統合版(農林水産省 R1.10)

せいかつ 生活リズムを
がっこう 学校モードに
もど 戻そう！



あさ 朝ごはんて
3つのスイッチ
ON!

ON からだ
体温が上がり、
活動しやすい状態になります。



のう ON 脳
脳にエネルギーが充電され、
頭が動きやすくなります。

なか ON お腹
胃と腸が刺激され、
うんちが出やすくなります。

夏休みに学校保健安全委員会がありました。

がっこうい がっこうし かい がっこうやくざいし PTAかいちょう PTAほけん
学校医、学校歯科医、学校薬剤師、PTA会長、PTA保健
給食委員長、町の教育委員会、町の健康福祉課の方々に参加
され、上峰小の子どもたちの健康について話し合いました。
がっこうい ひらいせんせい がっこうい こ 学校医の平井先生は「学校医として子どもたちが元気に卒業
していくのが一番うれしい。」と言われていました。上峰小の
子どもたちが健康に毎日すごせるように、地域のたくさんの
方が見守ってくださっていることを改めて感じました。

保護者の方へ

- ◎まだまだ暑い日が続きます。
水筒を忘れずに持たせてください。
- ◎体調面などで心配なことがあればいつでもご相談ください。
- ◎むし歯などを治療された方は、受診結果を担任に提出してください。

