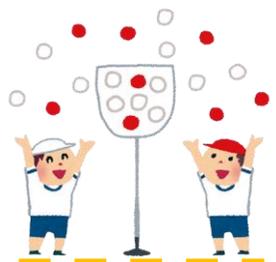


ほけんだより 9月

上峰小学校
保健室
2025.9.1発行



2学期が始まりました。たくさんのお子たちが「夏休みにこんなことをしたよ」とお話ししてくれました。2学期は体育大会などたくさんのイベントがあります。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よいですね。

あさ 朝ごはんを食べるとこんないいことがあるよ！

始業式では、朝ごはんを食べることで、栄養をしっかりとることができ学習や運動をがんばるパワーになること、睡眠の質や心の健康・病気の予防のためにもよいことを話しました。先生たちは、みなさんに大人になってもずっと健康でいてほしいと願っています。ふだん朝ごはんを食べない人は何か1つでも食べることで、食べている人はよりバランスのよい食事をめざしましょう。



～あさごはんを食べることが予防法のひとつです～

熱中症
朝ごはんを食べることで、活動に必要なエネルギーとともに水分・塩分をとることができ、熱中症の予防になります。また、朝ごはんを食べないと考える力が低下し、症状に気づきにくくなり重症になる危険があります。

便秘・腹痛
朝ごはんを食べる生活をつづけると腸のはたらきがよくなり、うんちがよく出るようになります。毎朝うんちが出るようになると、腹痛やお腹のはり、はき気などの症状がおこりにくくなります。

糖尿病
血えき中の糖が多くなる病気です。朝ごはんを食べることで、血えき中の糖が急に増えたり減ったりするのを防ぐことができますという研究があります。朝ごはんを毎日食べる習慣をつくるのが予防につながります。

夏休みに学校保健安全委員会がありました。
学校医、学校歯科医、学校薬剤師、PTA、教育委員会、健康福祉課の方々が参加され、上峰の子どもたちの健康について話し合いました。保健師の中島さんから上峰町は糖尿病の患者さんが多いということを教えていただきました。上峰の子どもたちが生涯にわたって健康でいられるように、地域や保護者の方と協力しながら、よりよい生活習慣づくりに取り組んでいきたいです。

保護者の方へ

- ◎今月から体育大会の練習が始まり活動量が増えるため、登校前に朝食を摂らせてください。
- ◎スポーツドリンクは運動時の熱中症予防に効果的ですが、糖質が多く含まれているため取りすぎに気をつけてください。
- ◎夏休みに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。

