

ほけんだより 8月

令和7年8月22日

鬼塚小学校保健室

長い夏休み、元気にすごしましたか？楽しい思い出もいっぱいできたことでしょう。
さあ、学校生活が始まります。暑さはまだまだ続きそうですが、暑さに負けないよう、健康管理をしっかりしていきましょう。休み中はついつい夜ふかしして夜遅くまでおきていた人も、きょうからはやね・はやおきをして学校生活のリズムをとりもどしてください。



朝ごはんでこんなに変わる？！

★ 朝ごはんを食べた ★

あたま 頭 脳が目覚めて
勉強に集中できる



からだ 体 体温が上がって
元気に動く



おなか 腸が動いてうんちが
気持ちよく出る

★ 朝ごはんを食べていない ★

あたま 頭 エネルギー不足で
頭がぼーとする



からだ 体 体温が上がって
元気に動けない



おなか 腸が刺激されず
うんちが気持ちよく出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。



「はやね・はやおき・しっかり
あさごはん」
はやく夏休みモードからめ
けだして、あつさにまけず、
げんきにすいよう

保護者の皆様へ

8月25日(月)～29日(金)は唐津市一斉登校日です。鬼塚小でも熱中症の予防に留意しながら学校生活をサポートしていきたいと思います。ご家庭でも、睡眠、食事など生活面のご指導や水筒、帽子の準備などよろしくお願いいたします。

この期間に限って、休み時間に塩分チャージタブレットの配布を予定しています。

(苦手なお子さんは摂取しなくて結構です)