

5月のほげんだより

ながさきしりつたかしましやうちゆうがっこう ほけんしつ
長崎市立高島小中学校 保健室
れいわ ねん がつ か
令和4年5月9日

がつ ほけんもくひよう ちようしよく た
5月の保健目標：朝食をしっかりと食べよう。

朝ごはんが大事な理由

① 朝ごはんは体にエネルギーをチャージする。

からだ ひつよう えいようそ
体に必要な栄養素をバランス良く食べましょう。



えいようそ 栄養素	たんすいかぶつ 炭水化物	たんぱく質	ビタミン、ミネラル類
はたらき	エネルギーになる	からだをつくるもととなる	からだの調子を整える
しょくひんれい 食品例	ごはん、パン、めん、 いも、シリアルなど	にく、さかな、にゅうせいひん 肉、魚、乳製品、 なっとう、とうふ 納豆、豆腐など	やさい、くだもの、 かいそうるい 海藻類など

② 朝ごはんは体内時計を整える。

あさ た たいおん あ げんき かつどう
朝ごはんを食べると、体温が上がり、元気に活動できるようになります。

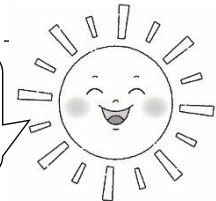
それから、朝ごはんを食べるために早おきすること、そして、早おきして朝日をあびることで体内時計が整っていきます。



朝ごはんはたんぱく質も食べるとおすすめ！

朝ごはんはたんぱく質を食べることで、日光をあびたときにスッキリとした気分させるホルモンが分泌され、このホルモンは時間がたつと睡眠ホルモンに変化します。睡眠ホルモンは目がさめてから14時間後から分泌され、2時間後がピークと言われています。(たとえば…朝6時に起きた人は夜8時から睡眠ホルモンが分泌され始めて、10時がピークになる。)

あさ からだ めざ
朝ごはんは、体の目覚まし！
はや はや あさ
早ね早おき朝ごはん健康な毎日をすごしましょう。



あらたな クラスや毎日の生活に少し慣れてきて方頃です。こんな人はいませんか？

注意報 発令中!

2

ケガに注意!

ろうかを走ると、自分だけでなく、友だちにもケガをさせてしまうかもしれません。休み時間が終わるときや授業で移動するときも、時間に余裕を持って動きましょう。

3

言葉づかいに注意!

仲のいい友だちでも、言われて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせてしまったときは、素直に「ごめんなさい」と言いましょう。

ごめんなさい

保護者の方へ



4月に実施した健康診断(身長、体重、視力、聴力、内科、耳鼻科)の結果、専門医の受診をおすすめする児童生徒を対象に、各健診結果のお知らせプリントを配付しております。

学校で行う健康診断は、学校生活に影響がある病気や異常の「疑い」を見つけるためのものです。病院に行っても「異常なし」となる場合もあります。しかし、早期発見・早期治療で治る病気が見つかるかもしれません。受診をすすめるお知らせをもらったなら、なるべく早く専門医で診ていただくようお願いいたします。また、受診後は、結果を保健室までお知らせください。