

ほけんだより6月

2021年6月
東小学校
保健室

雨の季節になりました。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。のどが渇いたときだけでなく、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事^{しょくじ}で体力^{たいりき}を維持^{いじ}しましょう。

きょう あさ
今日は朝ごはんを
食べたかな？



朝ごはんは1日の元気のみなもと！
それでは朝ごはんを食べてきた子と、
食べてこなかった子のからだのようす
のちがいをみていこう！

もうすぐプールが
はじまりますが、
「つめ」はのびて
いませんか

つめをのばしていると…
手のつめは10日で約1mmのび、
足のつめはその半分くらいの早さでの
びますが、つめを切らないでいると、
つめによごれや細菌^{さいきん}が入りこんだり、
ものが当たったときに割れたり、ほか
の人とぶつかったときに傷つけたりし
てしまうことがあります。



つめが長く伸びている人を見かけ
ます。「つめがわれたー」と言って、
保健室に来る人もいます。
自分でもつめを切れるように、おうち
の方と一緒につめを切る練習もし
てみましょう。

つめを切るときは

手のつめ

① 白い部分を少し
残して切ります。
② 角は白い部分を
少し残して切り
ます。
③ 反対側の角も同じ
ように切り、やす
りをかけます。

足のつめ

足のつめを切るときは、両
側の角に少し丸みをつけま
しょう。

7:00
いけだきます
ねぼろして食べることが
できなかったみたいだね

7:30
おはよう
たいおんが上がって元気
いっぱいなようです。
たいおんが上がらず
からだかなんとなく
たるそうだね…

9:00
このときの脳のようすは？
Aさんの脳は
エネルギーまんたん！
脳がめざめてやる気がでくる
Bさんの脳は
エネルギーがとどかず
ぼーっとしてやる気がでない

11:30
じゅぎょうちゅう
M!
Aさんは
シャウチャウして勉強が
できているみたい。
Bさんは
ねむそうでやる気が
でないみたい…

?今日のきみはどっちかな？
*朝ごはんを食べることはなぜ大事なの？
① 朝ごはんは午前中のエネルギーのもと！
朝ごはん^{あさごはん}で栄養^{えいよう}をからだ^{からだ}の中^{なか}に入れて午前中^{午前中}にしっかり活動^{かつどう}できるからだ^{からだ}にしておくことが大切^{たいせつ}です。
② 朝ごはん^{あさごはん}を食べて、からだ^{からだ}を起こしてあげよう！
よくかんで食べることは脳^{のう}や胃^い、腸^{ちよう}などをめざめさせて『はやね・はやおき』のリズムをつけることにつながります。