

ほけんだより 9月

令和6年9月2日
川崎市立西菅小学校
保健室

夏休みが明けて1週間が経ちました。お子様の体調はいかがでしょう？今週から給食が始まり、本格的に学校生活がスタートします。残暑が厳しく、台風やゲリラ豪雨で気候も落ち着かない中、季節の変わり目に入るので、子どもも大人も疲れが溜まりやすい時期になると思います。規則正しい生活を送りながら、ゆっくり休息する時間も作って、体調を整えていけるといいですね。

夏休み明けの
今だからこそ！

朝食をしっかりと 食べよう！

熱中症予防

熱中症予防と聞くと、水分補給をイメージすると思いますが、大切なのは朝食です。一食あたり500mlの水分が含まれていて、塩分も摂取することができます。朝は体の水分が不足しているので、熱中症予防のためにも朝食をしっかりと食べて登校するようにしましょう。

集中力アップ

朝食を抜いたり量が少なかったりすると、脳のエネルギー源であるブドウ糖が切れてしまい、ぼんやりして授業に集中できなかったり、イライラしたりします。その状態で昼食を食べると血糖値が急上昇し、今度は眠気を感じやすくなってしまいます。朝食は、一日の気持ちを整えるためにも大切です。

生活リズム整える

生活リズムを整えるためには、起床後、朝の光を浴びることと、朝食を食べて体温を上げることが大切です。朝食を食べることで朝の時間に体温が上がると、夜の就寝時間に体温が下がりはじめ、自然と眠りに入れる準備をします。朝食は夜のスムーズな入眠にも影響を与えます。

免疫力アップ

朝食を食べることで、体温が上がり免疫機能が活発に働いてくれます。また、朝食をとることで排便が促されるので、腸内環境が整い、腸内細菌が免疫力の働きを活発にしてくれます。感染症が流行る前から準備をしていけるといいですね。

とほいさ...
忙しい朝...

手軽に！栄養バランス良く！

炭水化物

まもなく新米！



ごはん・パン
麺・イモ類
シリアル等



おすすめ！

たんぱく質

肉・魚・乳製品
納豆・豆腐等



魚肉ソーセージ

手軽！

ビタミン ミネラル類

野菜類・果物
海藻類等



水分塩分 W 補給！

秋の^{三二}発育測定 & 保健の指導

をおこないます

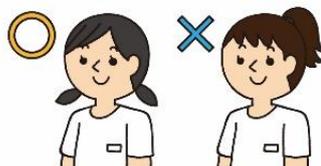
発育測定（身長・体重）

<日程・対象学年>

9月26日(木)	6年生
10月 3日(木)	4年生
10月 4日(金)	2年生
10月 8日(火)	5年生
10月 9日(水)	3年生
10月10日(木)	1年生

<準備すること>

- 持ち物：体育着
- 髪の毛を頭の上や真後ろ(ポニーテール等)でまとめないようにしてください。



西菅小学校では『生涯を通して、心身ともに健康な生活を送るための行動の基礎を育成する』ことを学校保健目標として、日々子どもたちの保健教育をおこなっています。保健教育や子どもたちとの関わりの中で、自分の健康に関わる行動について「実は知らない」「できていない」「聞いたことがない」という子どもたちの様子があります。

そこで、本校では毎年秋の発育測定の際に、保健の指導を行っています。1年生：元気サイン(生活リズム)、2年生：正しい姿勢、3年生：プライベートゾーン、4年生：視力低下予防、5年生：睡眠、6年生：病気の予防(思春期編)です。

ぜひお子様からどんな話を聞いてきたのか、お家でも話題にさせていただき、お子様と一緒に健康について話す機会にしてください。

6年間の保健教育

