



ほけんだより

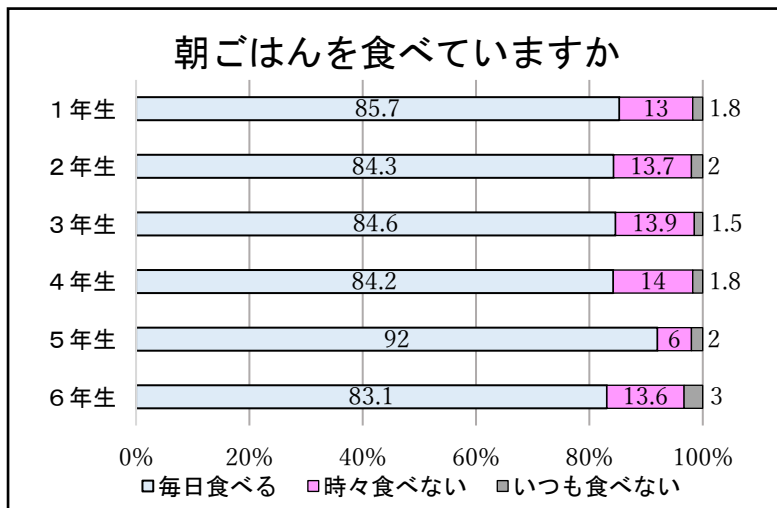


No. 4 令和5年9月1日 阿見第一小学校 保健室

やっぱり朝ごはんが大切

本日の全校集会で、全校児童に早寝・早起き・朝ごはん生活リズムを整えるというお話をしました。

朝ごはんにはとても大切な働きがあります。朝ごはんを食べると、「脳」が目覚め、働きが活発になり勉強に集中できます。また「胃」や「腸」の働きが活発になり、毎朝うんちが出やすくなります。さらに、ごはんを食べると体にエネルギーが行き渡るので、体温が上がり、体を動かす力が湧いてきます。



阿見第一小学校令和5年6月調査

だいたいの子は朝ごはんを食べているようですが、時々食べないで登校してくる子もいます。熱中症予防としても、朝ごはんは大切です。朝ごはんを食べて夜間睡眠時の発汗などで失われた水分が補給され、1日の活動において体の水分をリセットした（満たんになった）状態でスタートできます。

まだまだ暑い日が続きそうです。残暑を乗り切るために、早寝早起きで朝ごはんが食べられるよう御協力お願いいたします。

定期健康診断後の受診は済みましたか

定期健康診断の結果、医療機関での検査や治療の必要な方には、お知らせを配布しています。夏休み中にお子さまの受診や治療が済んだ方は受診報告書を学校に御提出ください。むし歯は進行が早い場合もありますので早期治療をお勧めします。