

大田小
保健室
No. 7



11月には、姿勢(1日)歯(8日)空気(9日)皮ふ(12日)・・・と、健康に関する記念日がたくさんあります。

正しい知識を得る機会という願いが込められています。
正しい知識と実践を得ることで、より健康な体づくりに励みましょう。



大活躍 保健運動委員会

いい歯の日にちなみ、活動しました。(11/1)

★8:20～ タブレットによるクイズ
「ピカピカの歯」8問 答えは保健室前。

★お昼休み～ 歯みがきテスト

各担当のクラスに出向き、歯みがきテストをしました。



保健運動委員のみなさん
ありがとうございました！

しゅぎょう 修行あるのみじゃ！

トイレ道

おめしはどこまで
できている？



門下生

トイレット
ペーパーを
ムダ使い
していない



有段者

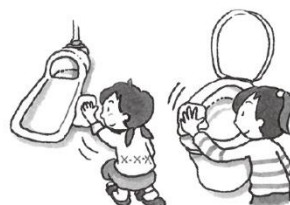
あし いち
足の位置を
いっ ぽえ
一歩前にしている

フタを閉めて流している



師範

つぎ つか ひと
次に使う人の
ことを考えて、
よご 汚れていたら
ふ 拭いている



自動にフタが開閉したり、水が流れたりするトイレが増えてきました。そのためか、使用后そのまま出て来てしまう人もいます。

「次の人へのエチケット」について、ご家庭でもお話していただきますようお願いいたします。

◎朝ご飯の大切さについて



1. 健康のかなめ

体内時計には、脳の「中枢時計」と全身の細胞の「末梢時計」があります。朝の光を浴びることと朝食をとることによって、体内の針は力強く動き出します。

運動や学習の質を高めるには、睡眠と朝食の質が重要です。

人も動物も空腹になると、食物を得るために闘争ホルモン(アドレナリン)が出ます。

朝食を欠食すると、問題行動を起こしやすく、学力や体力も衰えます。

※「全国学力・学習状況調査」と「全国体力・運動能力、運動習慣調査」の調べから朝食を欠食する児童の学業成績の正答率は10%以上低く、体力合計も3~4点低いことが毎年確認されています。

2. 何を、どう食べるか

心身の活動には、糖質や脂質が、脳や筋肉の動きには、タンパク質が必要です。さらにそれらを有効に利用するビタミンとミネラルも欠かせません。

「おにぎりとお茶だけ」「パンとジュースだけ」では、学力や体力、体格にも大きく差が出るかもしれません。



※アメリカなどでは、大事な子どもたちの生涯の健康のため、朝食の摂取を確実にするための取組が行われています。

日本の小学校1~3年生の40%が子どもだけで朝食を食べています。大人から食事の大切さや作法を学ぶ機会が減っていることも心配されています。

人生100年時代を生きる子ども達、成人後に肥満や生活習慣病などを発症しないように、明日から栄養バランスの整った朝食を意識してみましょう。

もうすぐ持久走大会

持久走は、心肺機能を高められ、カゼ予防にとっても有効です。
万全な準備で、事故のない楽しい大会にしましょう。

◆事前準備

☐ 十分な睡眠と朝食をとりましょう。

☐ 足の爪を切りましょう。

(爪が長いと、速く走れません。)

☐ 靴のサイズをチェックしましょう。

