

ほけんだより 9月

平成26年9月
奈良女子大学附属小学校保健室
★おうちの人と読みましょう

なが なつやす お がつ あら き も がくしゅう や
長かった夏休みが終わり、9月がスタートしました。新たな気持ちで、学習や
うんどう はげ おも はやね はやお しよくし こころ
運動に励んでほしいと思います。早寝・早起き、バランスのよい食事を心がけ、
せいかつ ととの
生活リズムを整えましょう。

あつ ひ つつ すいぶんほきゆう わつちゅうしょう
まだまだ暑い日が続きます。こまめに水分補給をし、熱中症にならないように
き
気をつけましょう。

こんげつ しんたいそくてい 今月の身体測定

- 2日(火) 5・6年生
- 3日(水) 3・4年生
- 4日(木) 1・2年生

しんちょう たいじゅう 身長と体重をはかります

かみ あたま
髪をポニーテールにしたり、頭の
てっぺんで結んでいたりすると、しん
ちょう ただ はか かみ むす かた
長が正しく測れません。髪の結び方
にきをつけてくださいね。



あつ ひ つつ
まだまだ暑い日が続きます。こまめに
すいぶんほきゆう わつちゅうしょう
水分補給をし、熱中症にならないようにしま
しょう。

しっかり睡眠☆



こんげつ そうだんしつ 今月の相談室

17日(水)・29日(月)

・予約は保健室で受け付けま
す。電話等でご連絡ください。

・相談内容はどんなことでも構
いません。気軽に利用してくだ
さい。

せい かつ
生活リズム、
みだ
乱れてませんか？



じゅうぶん すいみん
◆十分な睡眠をとみましょう

すいみん じ かん みじか からだ あたま いた
睡眠時間が短いと、体がだるい、頭が痛い、
ししょうじょう で げん き がっこうせいかつ
イライラするなどの症状が出て、元気に学校生活
をおく 送ることができなくなります。夜はなるべく早
く寝るようにしましょう。

すこ よゆう お
◆少し余裕をもって起きましょう

あさ ね せいかつ あんてい じ かん
朝ギリギリまで寝ていたいところですが、生活リズムを安定させるには、時間
にゆとりをもつことが必要です。ゆとりがあれば、朝ごはんもしっかり食べら
れますね。歯みがきもていねいに！

ちようしょく た
◆朝食をしっかり食べましょう

いちにち げん き あさ た
一日を元気にスタートさせられるよう、朝ごはんはしっかりと食べるように
しましょう。朝ごはんには、次のような役割があります。

- ・脳の活動のエネルギーになる。
- ・体温を上げ、体を活動させる。
- ・胃腸にちょうどよい刺激を与え、便秘を防ぐ。

みなさんは朝食にどんなものを食べていますか。おにぎりだけ、食パンや菓子パンだけといった食事をしている人も中にはいるのではないのでしょうか。しかし、脳をうまく働かせるためには、ブドウ糖に加え、ビタミンB1や必須アミノ酸のリジン、クロム、 α -リポ酸といった栄養素が必要だそうです。おにぎりやパンを食べるとブドウ糖を摂ることはできますが、その他の栄養素はほとんど得られません。おかずも一緒に食べることで、脳の働きが活発になるのです。

忙しい朝の時間ですが、栄養バランスのとれた食事をとり、元気に一日をすごせるようにしましょう。保護者の皆様のご協力もよろしくお願いたします。

