



ほけんだより

国神小保健室発行
No.7 令和6年9月17日



ちょうしょく まいにち た
朝食を毎日食べていますか？

あさ たいせつ
～朝ごはんは、なぜ大切？～



4月に6年生に実施した調査結果では、「毎日食べる」と回答した児童の割合は70%
でした。他の学年のみなさんは、どうですか？朝食が大切な理由は、こんなにたくさん
あります。

朝食は、体内時計をリセットするために重要です。朝日を浴びる
ことももちろんですが、朝食でたんぱく質と糖質をとると、体内の
時計がリセットされる効果があることがわかっています。



また、脳や体が目を覚まし活発に動くようになります。朝食をとっている人のほう
が成績がよいという調査結果もあります。(文部科学省 全国学力・学習状況調査より)
その他にも、食べ物が胃に入ってきた刺激で大腸が動きだし
「朝うんち」がスムーズに出やすくなります。

はやおはやお 朝ごはん 朝うんち+ゲームは時短！



保護者の方へ

2学期がスタートしました。夏休みの生活リズムが学校モードに切り替わらない様子があ
りがえるお子さんがいます。朝食をきっかけに生活リズムの改善をしていきましょう。



今年は4年生

「姿勢指導」を行いました！

講師に柔道整復師の飯野有里恵さんをお迎え
しました。「正しい姿勢を長く続けるために、筋
肉を強くし、バランス感覚をよくしましょう。」
というお話がありました。

バランスディスク

不安定感を利用してバランス
機能を高める道具。腹筋や背中
の筋肉、腰や骨盤まわりをきた
えることができます。

飯野さん
おすすめグッズ



最初は両足でも
けっこう難しい。



次は片足で。
バランスカアップ！



※他にも使い方多数



保護者参観 OK

「薬物乱用防止教室」

喫煙・飲酒・薬物乱用と健康の関係につ
いては、小学生の学習内容に含まれていま
す。近年の青少年の実態についてご理解い
ただき、家庭との連携を深めていきたいと
思います。

- 日時…9月19日(木)
3校時 10時35分～
- 会場…2階 多目的ルーム
- 講師…埼玉県警察本部
非行防止指導班「あおぞら」
- 対象…5・6年生とその保護者
※申し込みは不要です。時間までに
学校へお越しください。