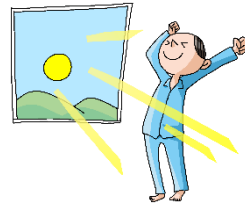


# 保健だより 9月



令和7年9月1日  
豊島区立朝日小学校  
校長 大島 史絵

長い夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まりました。今年の夏は大変暑かったので、夏バテをしている人もいないのでしょうか。毎日の生活習慣が崩れている人もいないでしょうか。

一日も早く元の体に戻すため、「さわやかなあさカード」に取り組み、少しずつ学校に合わせた生活に戻しましょう。

## 朝ごはんは脳と体の目覚まし時計

私たちの脳の栄養源は「ブドウ糖」だけです。日中はもちろん、ねているときもエネルギーとして使われているため、朝は特に体の中のブドウ糖が減っています。

そのため、朝ごはんではごはんやパンなどからブドウ糖を補給することで、脳の働きが活発になり、集中力が高まります。さらに、よくかんで食べることで脳の血流が増え、脳の活動をより活発にしてくれます。よくかむと脳がしげきを受けて肥満を防ぐ効果もあります。



## さわやかなあさ週間では「あか・きいろ・みどり」の3色を含んだ朝ごはんを食べましょう

バランスのよい朝食をめざそう！

**副菜(みどり)**  
体のちょうしをととのえる  
やさい・かいそうきなど

**主菜(あか)**  
血や肉になる  
肉・魚・たまごとうふ・なっとうなど

**主食(きいろ)**  
ねつや力のもとになる  
ごはん・パンめん・もち・いもなど

食事をとるときに、  
主食(きいろ)、主菜(あか)、副菜(みどり)を組み合わせて意識すると、バランスのよい食事になります。

### なぜ3色なの？

きいろの食べ物(ごはんやパン)だけだと、脳と体は目覚めません。あかの食べ物とみどりの食べ物を組み合わせて食べると早く体温が上がります。体温が36.5℃以上になると脳がよく働き、体を守る力(免疫)も動きだします。

みどりの食べ物はおなかの調子をよくして便秘を防いでくれます。

## おうちの方へ

9月2日(火)から「さわやかなあさ週間」を実施します。今回は、1学期に実施した「早起き・早寝・家庭学習・スクリーンタイム」に加え、「赤・黄・緑のバランスのよい朝ご飯」に取り組みます。お子様が、バランスのよい朝ご飯を食べることの習慣付けをできるよう、ご家庭での指導をよろしくお願いいたします。

また、1学期に実施したさわやかなあさ週間の集計結果では、「早寝」に課題があることが明らかとなりました。早寝を実現するには、睡眠導入ホルモンのメラトニンの分泌を促す生活を送ることが重要です。メラトニンの分泌には、「太陽の光・適度な身体運動・規則的な食事摂取・夜間の暗環境」が必要だと言われています。お子様のメラトニン分泌を促すための具体策としては、「外遊びをすること・夜間は部屋を暗くすること(リビングの電球の数を減らす、リモコンで明るさの段階を下げる)等」が挙げられます。ぜひ実践してみてください。

## 朝日健やかフォーラムを実施しました！

7月22日(火)に慶應義塾大学 SFC 研究所上席所員 小笠原 和美 先生を招聘し、朝日健やかフォーラム(学校保健委員会)を実施しました。

内閣府「男女間における暴力に関する調査」によると、性被害にあった時期として、約5割が17歳まで、約2割が小学生以下の被害であることを知りました。もし、子供に性被害について相談されたら「誰に・何を・いつ」の質問に留め、「記憶の汚染」を招かないよう留意する必要があることを学びました。

「誰に・何を」が分かった時点で、警察署・児童相談所へ通報し、治療だけでなく証拠採取の意味でも医療機関を受診することは大切だそうです。

また、学校・家庭・地域で、人権教育の中で性被害防止を進めていく重要性について理解を深めることができました。



## 9月の検診・保健行事について

★発育測定 9/2(火)・・・4-1全員が対象です。

9/3(水)・・・3年.4-2.6-1全員が対象です。

9/4(木)・・・5年.6-2全員が対象です。

9/5(金)・・・1-2.2-2全員が対象です。

9/8(月)・・・1-1.2-1全員が対象です。

★さわやかなあさ週間 9/2(火)～9/8(月)

身体測定時には、髪の毛が長いお子様は、頭の横で縛るか、髪を下ろしてもらっています。

特に低学年のお子様は、自分で髪を縛り直すのが難しいため、頭頂部・後頭部が高くなならないような髪型のご協力をお願いします。

