

ほ け ん 保健だより



令和8年8月31日
豊島区立朝日小学校
校長 熊田 和則

なが なつやす お なが 長い夏休みも終わり、いよいよ 2学期が始まります。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はないのでしょうか。毎日の生活習慣が崩れている人もいます。一日でも早く学校の生活リズムに体をならすために、「さわやかなあさカード」に取り組みましょう。

あさ のう からだ め ざ どけい 朝ごはんは脳と体の目覚まし時計

わたし のう えいようげん とう にちゅう
私たちの脳の栄養源は「ブドウ糖」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色をふくんだ朝ごはんを食べましょう



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。

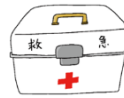
みどりの食べ物はおなかの調子をよくして便秘を防いでくれます。

おうちの方へ

9月2日(水)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。

9月9日は「救急の日」

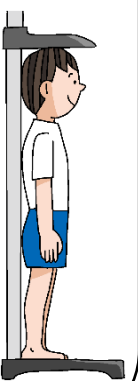


「99」は「きゅうきゅう」と読めることから、9月9日は「救急の日」とされています。家でけがや病気をした時に、すぐに対応できる「救急箱」はありますか。すでにご用意されている場合は、必要な物がそろっているか、使用期限が切れていないか確認しておいてください。救急箱を家庭に1つ用意できると、災害時も役立ちます。

9月の健診・保健行事について

- ★さわやかなあさ週間 9/2(水)～9/8(火)
- ★発育測定 9/2(水)・・・1-2・3-2・5-2・6-2全員が対象です。
9/3(木)・・・1-1・3-1・6-1全員が対象です。
9/4(金)・・・2-1・4年全員が対象です。
9/7(月)・・・2-2・5-1全員が対象です。
- ★視力検査 9/14(月)・・・1-2・2-1・5-1・6年全員が対象です。
9/15(火)・・・3-1・4年・5-2全員が対象です。
9/16(水)・・・1-1・2-2・3-2全員が対象です。
- ★朝日健やかフォーラム 9/26(土) 11:35～12:15

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・後頭部が高くならないような髪型のご協力をお願いします。



・・・「最新の心理学に基づいた子どもへのかかわり方」について、豊島区教育センター教育相談員の斎藤 敢 様による講演会を実施します。お子様が「宿題をやらない」「ゲームをやめられない」「学校に行きたがらない」際の声掛けなど、保護者の皆様が家庭でできる具体的な対応についてもお話いただける貴重な機会ですので、ぜひご参加ください。詳細は、9/1(火)に配布する「朝日健やかフォーラムのご案内」をご覧ください。