



ほけんだより



令和7年2月3日
長岡第六小学校ほけんしつ

学校では3・4時間目に「おなかがすいた、、、」「しんどくなる、ぼーっとする」という声を聞くことがあります。朝ごはんについてきくと「今日は時間がなくて食べていない」「おかしを食べた」と話してくれます。朝ごはんをしっかり食べて1日元気に過ごしたいですね。

朝ごはんは毎日食べよう！

朝ごはんを食べないとどうなるの??

○ぼーっとする、やる気がわからない

がくりよく たいりよく
学力や体力

夜ごはんを午後7時にとり、次の日朝ごはんをとらないと、給食まで17時間もあるので、脳までエネルギーがまわらず、集中できなくなります。

○イライラしやすくなる。

こころ けんこう
心の健康

朝ごはんを毎日食べない子どもは、毎日食べる人と比べてイライラ感が「ある」と回答した人が多いという研究結果があります。

○体のリズムが乱れる。

せい かつ
生活リズム

朝ごはんを食べないと頭も体もぼんやりしたまま午前中が過ぎ、元気が出てくるのは、給食を食べた後。夜に元気になり、夜更かしをしてしまい、朝起きられないといった悪循環に陥ります。



じ かん
時間がなくてもエネルギーチャージ！

こめ うご
お米やパンには脳を動かす「ブドウ糖」が含まれています



こめ
お米



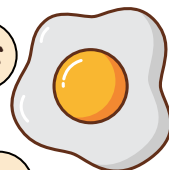
パン

おすすめ朝ごはん
タンパク質をプラス

なっとう
納豆



たまご
たまご



ツナ
ツナ

チーズ
チーズ



2月20日は アレルギーの日

アレルギーとは、

体があるものに対し、「悪いものだ!」とまちがってしまい、体の中で攻撃してしまうために色々なつらい症状が出てしまうこと。



アレルギーの原因となるもの

花粉・昆虫	スギ花粉、ハチや毛虫など	化粧品・薬品	飲み薬、ヘアカラー、リップなど
食品	卵、牛乳、小麦など	ハウスダスト	ほこりやダニなど

☆人によってアレルギーの原因になるものは違います。

☆アレルギーは今もっていなくても、いつか突然発症してしまうかもしれません。

☆周りの人に「食べてはいけないもの」や「触ってはいけないもの」があることを知っておこう!

2月行事予定

5日(水) フッ化物洗口
12日(水) フッ化物洗口
19日(水) フッ化物洗口
26日(水) フッ化物洗口



「元気の木」 ～みんなの元気のひけつ～

保健体育委員会の人みんなで元気に
毎日を過ごすためのポイントを書き
ました。
「〇時までには寝る!」「ゲームをし
すぎない」などいろんな意見があり
ました。

みんなの元気のひけつはなんです
か?ぜひ教えてね!

