

みんなげんき

弥栄小学校
ほけんだより
令和8年9月1日(火)

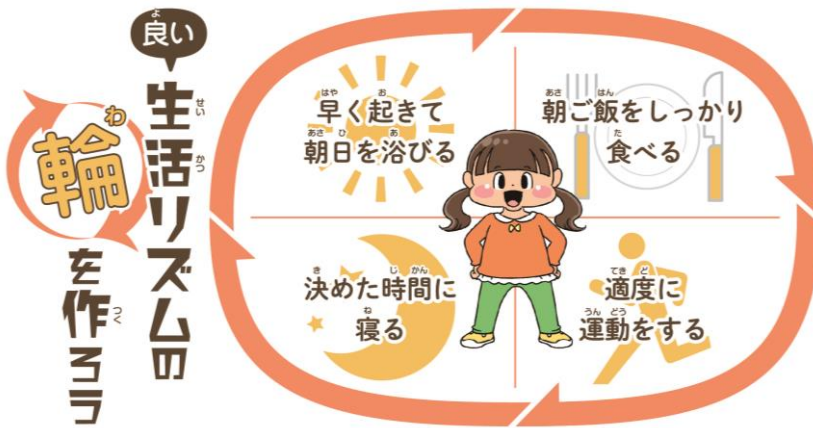


2学期のスタートです！夏休み明けの体調はどうでしょうか？遅寝遅起きリズムになっていた人は、「きのうより30分早く寝る」を心がけ、学校モードにチェンジしていきましょう。



めけだせ

夏休みモード



暑い日が続きます

睡眠不足は、熱中症をおこしやすくなるので注意！
こまめな水分補給も忘れずに…
ぼうしもね！



お茶と汗ふきタオル
は毎日必要です！



いざというときの
ために…



非常持ち出し袋
を用意しておく！



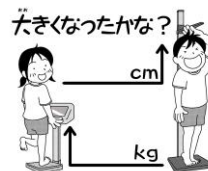
ひなん場所
を確認しておく！



9月のほけん行事



- | | | |
|----|--------|----------------|
| 9月 | 2日(水) | …身体測定…1, 2年生 |
| | 3日(木) | … // …3, 4年生 |
| | 4日(金) | … // …5, 6年生 |
| | 7日(月) | …視力検査…つばさ・おおぞら |
| | 8日(火) | … // …1, 2年生 |
| | 10日(木) | … // …5, 6年生 |
| | 11日(金) | … // …3, 4年生 |
| | 29日(火) | …検尿一次提出日 |



身体測定は体操服で受けます。
視力検査は、メガネ、コンタクト
レンズを忘れずに…

給食が始まるよ～ 2学期もしっかり食べて元気もりもり！



夏のつかれを回復！ビタミンでパワーアップ

夏のあつさで、体は知らないうちにパワーを使っています。「なんだかだるい」「やる気が出ない」という時は体の中でエネルギーをつくる力が弱くなっているサイン

こんな時は「ビタミン」が効果的！

ビタミンB：食べたものを元氣のもとに変える力

ぶた肉、納豆、卵など 

ビタミンC：かぜをふせぐ。おはだを守る力

ピーマン、じゃがいも、くだものなど



ビタミンA：目のはたらきを助ける力

にんじん、ほうれん草など



よくかむと体のリズムが整うよ！

よくかむと、体が“おはようモード”に！

かむ回数が増えると、頭がスッキリして

「ねむい」「だるい」が少なくなるよ。

かむといいこといっぱい！

- ① 頭が働きやすくなる（勉強に集中できる）
- ② おなかの調子よくなる
- ③ むしばになりにくい
- ④ 気持ちが落ちつく（イライラしにくい）



給食は、みんなの健康を考えて栄養のバランスよく、心をこめて作っていただいています。よくかんで残さずおいしくいただきます！



～保護者の方へ～

夏休み明けは“食べる力”の再スタートです！

夏休みは、就寝時間や起床時間がずれて、食事のタイミングも不規則になりがちです。その影響は9月に表れやすく、「食欲がない」「朝ごはんが進まない」「給食を残しがち」といった声が増える時期でもあります。そんな時に役立つのが、ビタミンを意識した食事と、よく噛む習慣です。

◇ビタミンで「夏の疲れ」をリセット！

ビタミンB群（豚肉・納豆・卵など）は食べたものをエネルギーに変える働きがあります。

また、ビタミンC（じゃがいも・ピーマン・果物など）は風邪予防や疲労回復にも効果的です。

9月は、季節の変わり目で体調を崩しやすいため、朝ごはんや夕食に、ビタミンを含む食材を1つ加えるだけでも違いが出ます。



◇「よく噛む」ことは生活リズムの土台づくり

噛む回数が増えると、脳が活性化し、気持ちが落ち着きやすくなります。これは自律神経が整うため、朝のだるさが減る→給食が食べやすくなる→午後の学習に集中しやすくなるという良い循環につながります。ご家庭でも、「かみごたえのある食材（根菜・豆類。きのこ）を一品入れる」「食事中に“よくかんでみよう”と声をかける」などちょっとした工夫が効果的です。



◇給食が始まる9月は、体と心のリズムを整えるチャンス！

学校の給食は、栄養バランスが整っているだけでなく、決まった時間に食べることで“体内時計”を整える役割もあります。夏休み明けのこの時期に、家庭の食事と給食のリズムを合わせていくことが、2学期の元気につながります。ご家庭と教職員、一緒に子どもたちをサポートしていきましょう。

休み明け、お子様のことで気になること等ありましたら、いつでもお知らせください。

