

ほけんたより9月

No.6
令和元年9月2日
桐生市立川内小学校
保健室

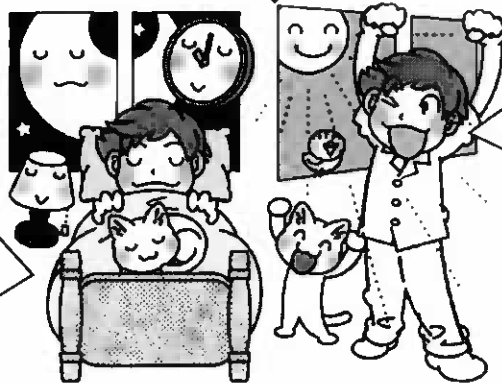
2学期がはじまり、1週間がたちました。夏休みモードから、学校モードにきりかえはできましたか？
運動会の練習もはじまっています。早ね・早起き・しっかり朝ご飯で体調をととのえ、楽しく元気に
2学期をすごしましょう。

すくすくウィーク 生活リズムをととのえよう！

9/3(火)～9/9(月)

はやねのコツ

- ・ねる前にテレビやゲーム画面を見ない。
- ・部屋を暗くする。
- ・昼間たくさん体を動かす。
- ・夕ごはんを食べすぎない



はやおきしよう！

太陽をあびるとからだが目覚め、これからがんばるぞ！のスイッチが入ります。

しっかり朝ごはん！

朝ごはんは、頭やからだはたらくためのエネルギーになります。ごはんだけ、パンだけではなくて、おかずやみそ汁なども食べましょう！

- ★手軽なおかず・・・たまご・ウィンナー・ハム・のり
なっとう・ちくわ・ささかまぼこ・さかなのかんづめ
- ★みそ汁や牛乳は熱中症予防にもなります！

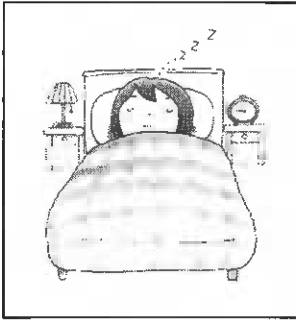


おうちの方へ ～ 朝ごはんに、たんぱく質のおかずを！～

朝ごはんの米飯やパンなどの炭水化物が午前中のエネルギー源であることは知られていますが、朝ごはん食べるたんぱく質のおかずにも重要な働きがあります。それはセロトニンというホルモンの材料になるということです。セロトニンは心を落ち着かせおだやかにするため、幸せホルモンともいわれています。朝、たまごやウィンナーなどたんぱく質のおかずを食べることで、心おだやかに1日をすごすことができます。また、セロトニンは夜になるとメラトニンというホルモンに変わります。メラトニンは眠気を誘うホルモンで、夜はしっかり眠ることができます。朝のたんぱく質摂取→心の安定→早寝と十分な睡眠

また、たんぱく質のおかずは胃の滞在時間が長いので、空腹になるまでの時間も長くなります。学校の給食はおそいので、4時間目も空腹を気にせず、授業に集中できますね。

運動会練習はじまっています！からだの準備はOK？



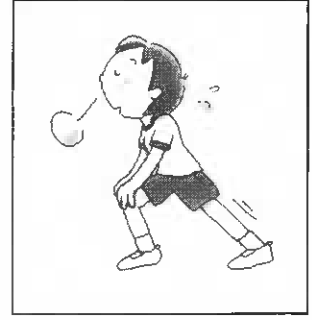
はやくねて、つかれをとる。



つめはみじかく切る。



運動の前と後に水分をとる。



準備運動をしっかりする。

アウトメディア大作戦

こんな感想がありました！

●子ども ○保護者の感想

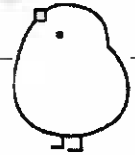
かめさんコース

●テレビを消して食べたらいろいろな会話ができました。○いつもついてるテレビが消えているだけで、会話が増えることを実感しました。これからもこまめに消して、たくさんお話ししたいと思います。



といさんコース

●勉強がたくさんできました。●あいた時間に弟といっしょにあそびました。○ふだんあまりしないボードゲームやトランプをして会話が増え、とても良いと思います。○すすすすウィークのときよりも、1日家にいる分大変そうでした。今度はうさぎさんコースにも挑戦してみたいです。



うさぎさんコース

●いっぱい外で遊びました。ふだんテレビやゲームをしていると外遊びをしないから、外遊びの楽しさがわからない。このコースであらためてわかりました。●テレビを見なくても、友だちとあそんだり、パズルや絵本をよんだりした。●野球や川で遊んだりしてすごしました。つかれたので夜も早くねむれました。○会話が増え、メリハリのある生活が送れたので、このまま続けたいと思いました。○はじめて市立図書館で本を借り、親子一緒に色々な本を読む時間がとれ、とてもいい経験でした。○意識しないと、日常たくさんのメディアを取り入れていることに気づきました。○メディアがない状態にすると、子どもが自分から手伝えることも多く、会話も増えました。



どのご家庭も熱心に取り組んでくださり、ありがとうございました。

「家族の会話が増えた。」「いっしょに遊んで子どものようすがよくわかった。」などの感想が多く、アウトメディアを通じて、家族のふれあいが生まれることが大きな成果と感じました。また、冬休みにも行う予定です。ご協力をお願いいたします。