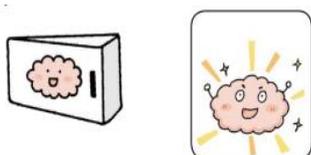


朝ごはんは3つのスイッチをオン!

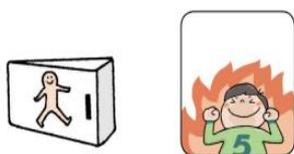
朝ごはんは、健康に過ごすために、3つのスイッチをオンにしてもらえる大切な働きがあります。

脳のスイッチオン!



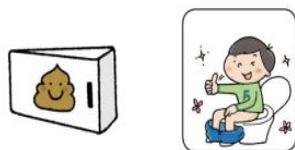
朝ごはんを食べた栄養が脳に届いて、脳のスイッチがオンになり、やる気や集中力が高くなります。もし朝ごはんを食べないと、授業中も脳がうまく働いてくれません。

体のスイッチオン!



朝ごはんを食べると体温があがり、体のスイッチがオンになり、体を動かす力や病気とたたかう力がわいてきます。もし朝ごはんを食べないと、元気に体を動かすことができず、病気やケガにつながるかもしれません。

おなかのスイッチオン!



朝ごはんを食べるとおなかの中の腸が動き出し、うんちをしなくなります。うんちが出ると、すっきり気持ちよく過ごすことができます。

増えていきます! ご注意!

最近、「虫にさされた」と来室する人が増えています。これからの季節、気をつけて生活しましょう。ひどくならないように手当てをし、場合によっては早めに病院を受診しましょう。

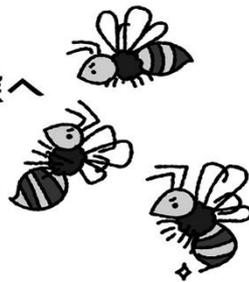
虫刺されの手当て

- 針や毛が残っていたら毛抜きやテープなどで取る
- 石けんで洗って流水で流す
- ハチやアブなどに刺されたら指でつまんで毒を出す
- 腫れていたら冷やして薬を塗る



虫刺され

- こんなときは病院へ
- 何度もハチにさされた
- ひどいかゆみや腫れ、痛み、赤みがある
- 針や毛が取れない
- 気分がわるくなった



感染症注意警報

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザでお休みしている人が増えてきています。「てあらい」「かんき」「せきエチケット」さらに、規則正しい生活(早ね、早起き、朝ごはん)で免疫力(病気とたたかう力)を高めるようにしましょう。登校前の健康観察も引き続きよろしく願います。