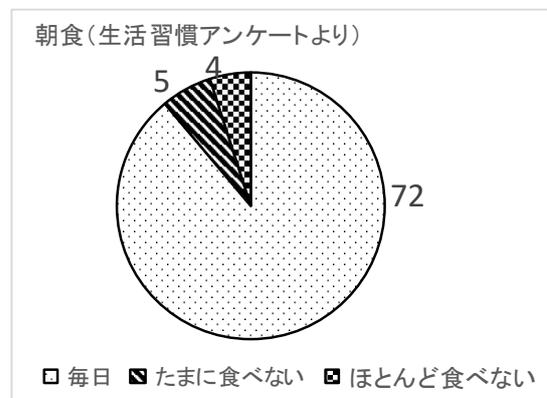




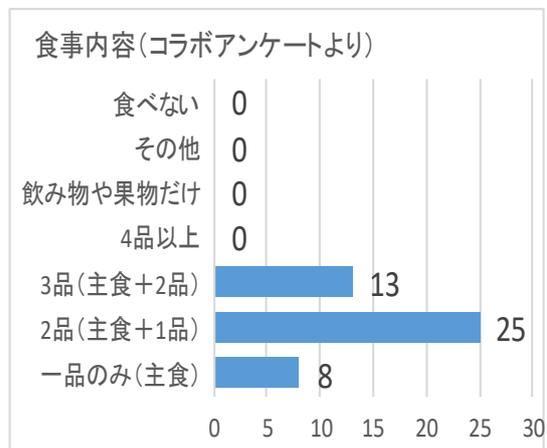
台風の影響もあり、40日を超える夏休みとなりましたが、大きな事故等もなく過ごせて本当によかったです。2学期も大きな行事がたくさんあります。子どもたちのがんばりをしっかり見つめ、声をかけていきたいと思ひます。2学期もどうぞよろしくお願ひします。

生活リズムを整えて

子どもたちには1学期終業式に引き続き、2学期身体測定時に生活習慣（生活リズム）について話をしました。早寝早起き、朝食摂取、運動、歯みがき等どれも大切な生活習慣ではありますが、新学期スタートにあたっては、まず「朝ごはんを食べること」をがんばってみようとお話をしています。



本校の朝食摂取状況を見てみると、比較的よい状況ですが、長い休みで少しくずれているところもあるかもしれません。まだまだ暑い日も続きますし、朝の運動も始まります。熱中症予防の観点から、また学習へ向かう準備としても必ず朝食を摂って登校できますようにお願ひします。



お知らせ

- ・提出物の連絡です。6年生は修学旅行に向けて「健康調査票」「保険証のコピー」、1年生は「色覚検査希望調査」、全学年に「いきいきウィークチェックシート」を配布しています。締め切りはすべて9月9日(月)です。よろしくお願ひいたします。
- ・現在の受診状況は、眼科受診(視力1.0未満)42.1%、歯科受診(う歯保有)47.4%です。まだのところは早めの受診をお願ひします。

児童のみなさんへ スマイル

令和6年9月6日

NO 5

文責 矢田



夏休みが終わって1週間、少しずつ学校生活のリズムになれてきましたか？
週末はゆっくり休んで、月曜日から元気に登校できるようにしましょう。

生活リズムを整えよう

朝ごはんを食べると3つのスイッチが入ります。

〔頭（脳）のスイッチ〕

寝ている間も頭（脳）は働いています。朝ごはんを食べて、頭（やる気）のスイッチを入れましょう。特に大切な食べ物は、献立表にある黄色の食べ物です。

【黄色の食べ物】炭水化物（いも類など）

〔おなかのスイッチ〕

朝ごはんを食べるとおなかが動きはじめ、うんちを出そうとしてくれます。うんちが出ないと便秘になり、腹痛や頭痛など、具合が悪くなることがあります。うんちが出るとすっきりしますよね。大切な食べ物は緑の食べ物です。

【緑の食べ物】野菜、海藻、きのこ類など

〔からだのスイッチ〕

朝ごはんを食べると、体温が上がり、動きやすくなります。また、体温が高いと、病気とたたかう力も強くなります。大切な食べものは赤の食べ物です。

【赤の食べ物】：肉、魚、豆類、牛乳、卵など

*あまり食べたくない日は果物やヨーグルト、ゼリーなどでもいいですよ。

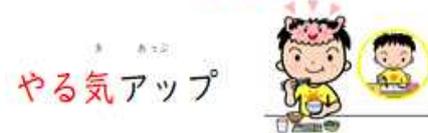
その日の体調に合わせて、なにか食べてくるようにしましょう。

生活リズムを整える



頭（のう）のスイッチ

頭（のう）はごはんが大すき



おなか（うんち）のスイッチ

うんちが出やすくなる



からだ（運動）のスイッチ

体温が上がり、体が動く

