

1日の元気のために

朝ごはんをしっかりと食べよう！



●朝ごはんをとることが大切な理由●

その1 体のリズムを整える

朝食は体のめざましです。もし、朝ごはんを食べなかったら頭も体もぼーとしたまま午前中をすごすことになり、元気がでてくるのはお昼ごはんの後。夜は絶好調で夜更かしをして、次の日の朝は起きられないなんてことにも…。

その2 やる気と集中力がでる

朝食を食べると、体温がすぐに上がり始めます。ところが朝ごはんを食べないとお昼ごはんまで体温が低い状態が続きます。体温だけでなく、脳の温度も下がったままなので、眠くなってあくびが出たりします。

その3 脳にエネルギーを補給する

脳にもエネルギーが必要です。朝ごはんを食べないと、前の日の夕食が午後7時なら、お昼ごはんまで17時間もあくことになります。脳に栄養がまわらず、イライラしたり、集中力がなくなる原因にも…。



朝ごはんをきちんと食べて、元気な1日にしよう！

おうちの方へ



*5月も健康診断が続きます。再検査、病院での受診が必要と思われる児童

には「指示書」をお渡しします。健康に学校生活が送れますようぜひ早めの受診をお願いします。

なお、歯科検診の結果については異常があるなしに関わらず全員に結果をお知らせしていますので、よくご覧になってから受診してくださいませようよろしくお願いします。

*子どもたちも楽しみにしているゴールデンウィークのお休みですが、外出から帰った時や食事の前にしっかり手を洗うなど基本的な感染症対策に気を付けて楽しくお過ごしいただければと思っています。また生活習慣のリズムが崩れると休み明けがとてもしんどくなります。お休み中も生活リズムを崩し過ぎないようによろしくお願いいたします。

*5月に入ると急に暑い日がありますので、熱中症対策の水分補給のためにも、1日じゅうぶん足りるだけの水分の入った水筒の準備をお願いします。

