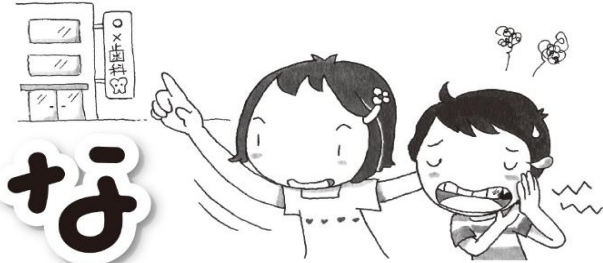


あしたから待ちに待った夏休みですね。時間のある夏休みは、いろいろな経験をして成長できるチャンス！暑いですが、毎朝太陽の光を浴びて生活リズムを整え、勉強も運動も遊びも楽しみましょう！

令和5年7月20日
 横浜市立新鶴見小学校
 校長 佐藤 朗子
 養護教諭 岡林 奈那
 長尾 芽依
 堀 香織



なかなかできない治療を今こそ

「受診のおすすめをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みが治療のチャンス。健康な体で新学期をスタートしましょう！



冷たいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテに。3食、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

なつやすみの約束

やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。



乱さない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさず！



す

水分補給はこまめに

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう。



や

み

夏休みも毎日健康に過ごすために、「夏休みけんこうカード」に取り組みましょう。表面は「早ね・早起き・朝ごはん」と「歯みがき」について、裏面は学校保健委員会と取り組んだ「朝ごはん」についてのチャレンジがのっています。おうちの人にも見てもらい、コメントをもらいましょう。

8月の保健行事予定

29 (火)	はついきそくてい 発育測定 4～6年・7組	身長・体重を測定します。	
30 (水)	はついきそくてい 発育測定 1～3年	体育着を忘れずに持って来ましょう。	

学校保健委員会・保健集会がありました！

「朝ごはん」をテーマに、6/28(水)に学校保健委員会、7/19(水)に保健集会を行いました。学校保健委員会ではグループワーク、保健集会では学校保健委員会の報告やクイズなどをしましたので、内容をご紹介します。

◆ 新鶴見小学校の朝ごはんの現状～全校アンケートの結果より～ ◆

- 朝ごはんを毎日食べている人は約90%
- おかずを食べていない人が約40%
- 野菜を食べていない人が約65%

朝ごはんを食べていることはとても良いことですが、朝ごはんの内容を工夫することで、さらに1日を元気に過ごせるのではないかと考えました。

◆ 朝ごはんの役割～3つのスイッチ～ ◆

朝ごはんには、①頭、②体、③お腹の3つのスイッチを入れるはたらきがあります。スイッチを入れるために、朝ごはんのバランスも大切です。学校保健委員会では、ごはんグループ・パングループに分かれて、一日を元気に過ごせる朝ごはんを考えました。下に一例をのせます。みなさんも、右下の枠の中に、赤、黄、緑の食材を組み合わせて一日を元気に過ごせる朝ごはんを考えて絵でも文字でもよいので書いてみましょう！



お寝ている間も働いていた脳に栄養を与えて元気にする



体温を上げて体を活動しやすい状態にする



腸をしげきしてうんちを出しやすくする

赤のグループの例	黄のグループの例	緑のグループの例
 <p>さかな、たまご、ワカメ、とうふ</p>	 <p>ごはん、パン、あぶら、さつまいも</p>	 <p>にんじん、トマト、キャベツ、きのこ、ピーマン、ほうれんそう、りんご、みかん</p>

ごはんの例



パンの例





<学校保健委員会で出たみんなの工夫ポイント>

- アンケートの結果を見て、朝に汁物を飲んでいない人が約60%と多かったので入れた方がいいと思う。
- フルーツは毎日食べるのは難しいが、バナナなど手軽に食べられるものなら取り入れられそう。
- チーズ納豆トースト、ヨーグルトにバナナを入れるなど食材を組み合わせるとより栄養がとりやすそう。

ごはん、パンどちらの朝ごはんメニューも、赤、黄、緑の食べ物がふくまれていますね！それだけでなく、汁物や飲み物、フルーツまでちゃんとメニューに取り入れることができます。

人は寝ている間にも汗をかきます。朝は脱水が起きやすい状態なので、朝にしっかりと水分をとることができるとよいですね。

一日を元気に過ごせる朝ごはんを考えてみよう！