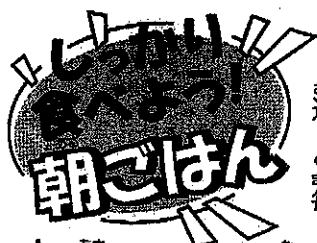


ほけんだより

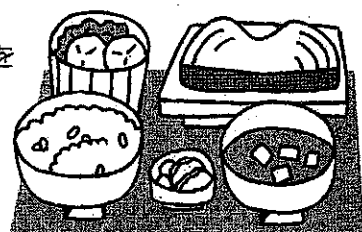
2017年度 5月号
アサンプション国際小学校保健室

新緑が目にまぶしい、さわやかな季節になってきました

新しい環境にも慣れてきたかな。でも、そろそろ疲れが出やすい時期でもあります。



朝ごはんは、健康で元気な生活を送るために欠かすことのできない、とても大切なものです。あなたは、毎朝しっかり食べていますか？

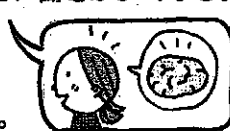


朝ごはんを食べると、こんないいことがあるよ！

体温があがって、からだが目覚めます。



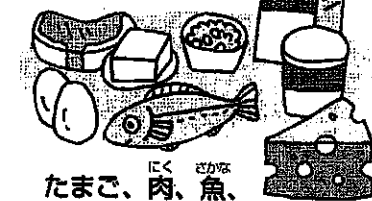
脳にエネルギーが補給されて、働きがよくなる。



注意
朝ごはんを食べないと、集中力がなくイライラしたり、太りやすくなったりもします。

朝ごはんを食べると、とくに効果的なものは？

体温をアップさせる効果あり！



たまご、肉、魚、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品 など

大切なエネルギー源。これで脳も元気に！



ごはん、パン、シリアル など

★からだを目覚めさせるには、「温かい食べ物」のほうが、よりグッドです！



「シリアルに冷たい牛乳」よりは「トーストにホットミルク」

5月病ってなに？

新しいことだらけの4月は気持ちが張っていて、気づかないうちに疲れがたまっているものです。その疲れが出始めるのが、5月のこの時期なのです。

- ▼気分がすぐれない
- ▼体がだるい
- ▼元気がでない

こんな症状がある人は、もしかしたら5月病かもしれません。

誰かにしんどさを相談できると
気持ちがすっきりするよ♪



ほけんしつ 5月の日記



ほけんしつニュース

入学してから1カ月が経ち、1年生もお弁当を食べて午後の授業まで受けるようになりました。学校で1日を過ごすようになり、子どもたちは思った以上にスタミナを使っています。栄養のある食事、十分な睡眠を心がけましょう。

お弁当の内容は、栄養面に留意しながら、各ご家庭で考えてください。『お菓子』に分類されるようなゼリーなどの持参はお控えください。