

ほけんだより

No.11

令和7年10月25日

大田小学校 保健室

文責：渡部 幸江

みなさんが、一生懸命発表した「学習発表会」、素晴らしかったですね。そして、みなさんの発表する姿は、とても輝いていてステキでしたね。

これからは、どんどん寒くなり、かぜをひきやすくなります。手洗い・うがい・マスクの着用・消毒などの予防をしっかりとやって、元気に過ごしていきましょう。



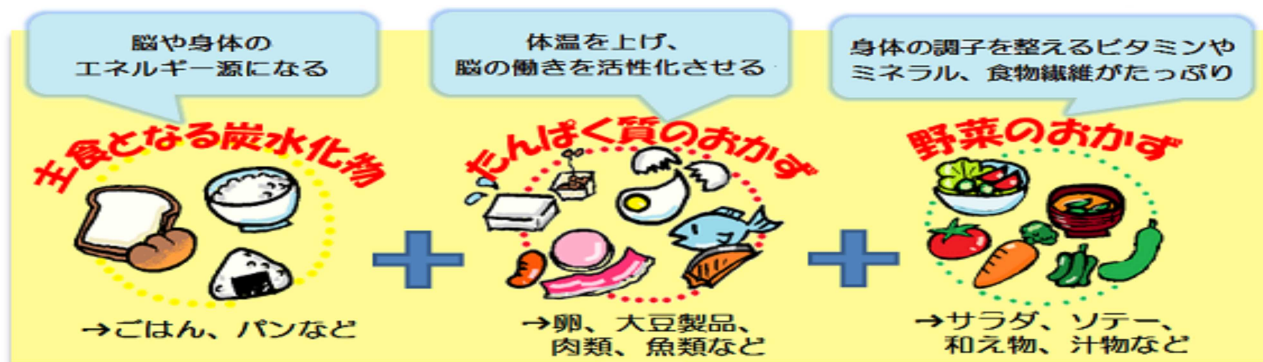
10月27日～10月31日は「朝食について見直そう週間運動」です



朝ごはんを食べるとこんなにいいことがあります！！



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



組み合わせて、バランスの良い朝食を！

おうちの方へ

大田小学校の子どもたちの『朝食摂取率』は100%で、大変素晴らしい状況です。おうちの方に感謝いたします。この「朝食を見直そう週間運動」は児童一人一人が自分の食生活を見つめ直すことができる週間です。

忙しい朝ですが、お子さんの健康のためにも、主食・主菜・副菜・汁物のそろった朝食が摂取できるようお願いします。

また、生活習慣のチェックを行い、自分の生活を振り返る機会としたいと思いますので、ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。

