

ほけんだより

平成23年8月27日 南部小学校保健室

運動会まであとわずか。体調をととのえ、けがや熱中症などの予防のためにも、「はやね・はやおき・あさごはんがんばり週間」を明日から行います。ふだんの生活に定着するためにも、今年からがんばり週間を7日間にすることにしました。

朝食も「ごはんだけ」「牛乳だけ」などになっていませんか？ バランスや量も考え、午前中の活動や成長を支える朝食をとれるようにしたいですね。おうちの方のご協力をどうかよろしくお願いたします。

なつやす 夏休みあけ、からだの調子はどうですか？
ちようし 暑い日は足りているかな？
・すいみんは足りているかな？
しよくよく 食欲はあるかな？

まだまだ
暑い日が続きます



はくすい

～はやおきでがっちり朝ごはん！運動たっぷりはやねで爆睡！～ はやね・はやおき・あさごはんがんばり週間

いつ：8月28日（土）～9月2日（金）の7日間

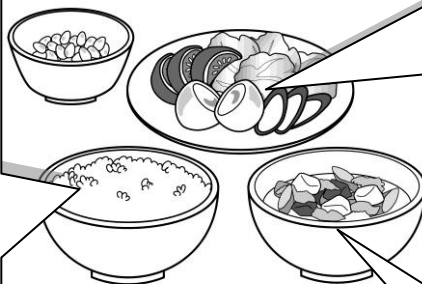
内容：さわやかカードを家にもちかえり、7日間チェックする



1. めあてをきめましょう・・・特にここをがんばりたいところをきめましょう。
2. はやおき・・・家の人と、おきる時こくをきめましょう。めやすは、家を出る1時間前くらい。
ゆっくり朝ごはんを食べたり、うんちをしたり、歯みがきができる時刻に！
*きめた時刻におきたら○。起こしてもらっても、自分でおきてもどちらでもいいです。
3. あさごはん・・・今年もまた、5つ星の朝ごはんをめざしてみよう。

①きいろのたべもの

ごはん・パン・麺など「炭水化物」。脳のエネルギー源であるブドウ糖になります。脳は特に「食いしん坊」といわれ、一日にブドウ糖を150g(エネルギーの20%)も使います。朝食には欠かせないものです。



②あかのたべもの

肉・魚・大豆製品・卵などの「たんぱく質」。体温上昇のエネルギー源。体を活性化し、特に乳製品は集中力を高めます。血や骨や肉となり、成長期には欠かせません。

③みどりのたべもの

野菜やくだものは、腸の活動を活発にし排便を促し、一日の体のリズムをととのえます。

⑤がっちり食べる
個人差もありますが、
モリモリたべてこよう

④しるもの

副菜の仲間です。足りない栄養を補うなどの役割があります。水分補給はもちろん、水分で食事が食べやすくなります。

4. はやね・・・家の人と、ねる時こくをきめましょう。めやすは、すいみん時間が9時間～10時間とれるくらい。きめた時刻にねたら○。
5. めあてを守れた？・・・自分のめあてを達成できたら☆をそめましょう。
*その日の合計点数を計算してみよう。

～午前中のブドウ糖濃度の変化～

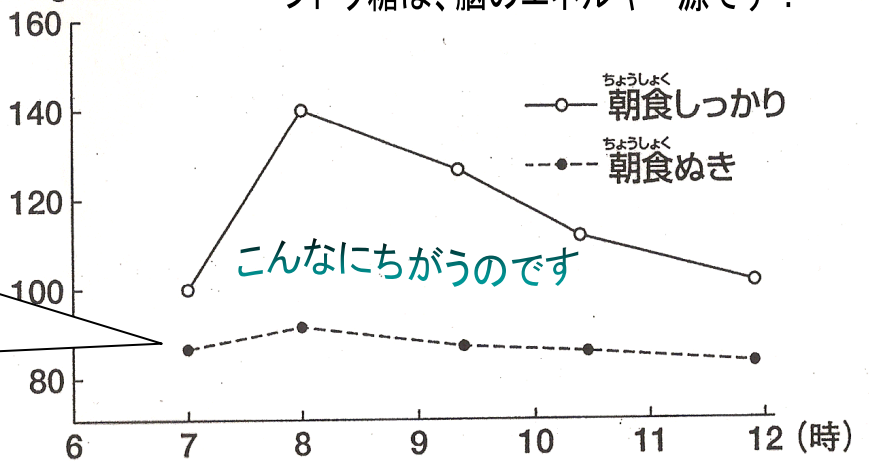
<あさごはんでめざめるからだ>

- 脳のエネルギーになる
- 体温を上げる
- やる気と集中力がでる
- 排便をうながす

朝食ぬきの場合、
脳のエネルギーとなるブドウ糖が
少ないため、勉強に集中できない、
イライラする、体がだるいなどとい
う状態が起こりやすくなります。

(mg/100ml)

ブドウ糖は、脳のエネルギー源です！



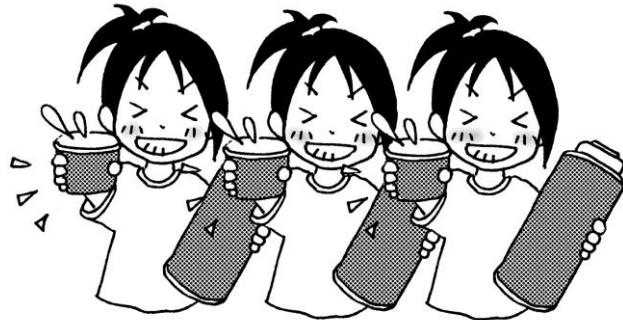
(鈴木正成編著『食生活論』同文書院、p.68より)

今からでも遅くないっ



まだまだ心配・熱中症

水分補給の原則は・・・



運動前に！ 20分ごとに！ コップ1杯！

運動会に向けて、熱中症の予防のために、
必要な人は水筒にスポーツドリンクをもって
きてもいいです。糖分のとりすぎも心配なの
で、できれば水でうすめてください。

作ってみよう！ スポドリ。

市販のスポーツドリンクは
糖分やカロリーが心配。
毎日となるとお金もかかる・・・
そんな人には
手作リスポドリがおすすめ♪

手作りだから
お好みで
調節ができます！

よくまぜてね！



水 1リットル
塩 小さじ半分
砂糖 orはちみつ 大さじ4
100%果汁 大さじ2

<さとうのとりすぎに注意！>

8月の身体計測時に、2年生以上の人に「清涼飲料水についてのお話」をしています。市販のスポーツドリンク500mlには、砂糖が31gも入っています。炭酸ジュースなどには50g以上です。ペットボトル1本のむと・・・怖いですが！
また、1ℓの水筒にスポーツドリンクを入れて全部飲めば、砂糖は62gということになります。ええ～っ！ びっくりです！
*一日にとってよい砂糖の量は20gといわれています。