

あそびあそび

H18.7.12
保健室

南部小

今年度 第1回 学校保健委員会 開かる



出席者

- 学校医の先生方 (全員が出席してくださいました)
- 佐藤学校薬剤師・市教育委員会
- 須藤町会長連合会長・白田子供育成会々長
- PTA関係・学校

19名の出席をいただき
子どもたちの安全、体や生活、食育など多方面
から話し合いが行われました。特に、今年度の
重点、「朝ごはんをしっかりとる、生活リズムづくり」
に向け、貴重なアドバイスをたくさんいただきました。

田村学校医の講話「朝食と生活リズム」

から

わたしたちは毎日体内
時計をリセットしなければ、
健康に生き生きと生活できない!

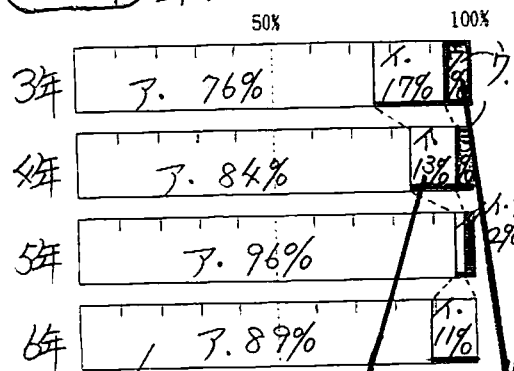
えっ! 朝ごはんを食べない子 がこんな子...

<子どもたちの生活アンケート>

1・2年 朝ごはんを食べてこなかった

(6月)	21(水)	22(木)	23(金)	26(月)	27(火)
1年	0	0	1	2	0
2年	6	1	3	1	2

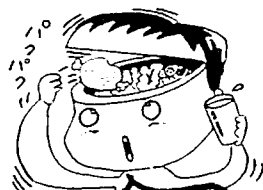
3~6年 朝ごはんは?



ア. 朝ごはんを毎日食べる

イ. ときどき食べない

ウ. ほとんど食べない



脳みそは食いんぼ

です。
 • 大量のエネルギーが必要です。
 • 脳は必要なエネルギーをためておくことができません。
 三度の食事から、
 特に朝ごはんをしっかりとることが大事です。



○早おきて朝の光を浴びると

朝の光を浴びると脳内でセロトニンという意欲を高める物質がたくさん分泌される。またセロトニンは感情抑制(牛乳)を押しやる)にも関係している。

でリセットされる。

○朝ごはんを食べること

血糖値をあげ脳と体を活性化、やる気も高めてくれる。朝ごはんを食べず血糖値が低下すると、アドレリン(闘争のホルモン)が分泌され、イライラ、攻撃性が高まりやすい。

科学・医学面から「あつとく」ともよいお話で今後、多くのおうちの方々とともに聞きたいという声がだされました。

