

運動会に向けて、  
体調をととのえよう！  
あせのしまつを  
しっかりしよう！

平成22年8月30日 兩部小学校保健室

2学期がスタートし、2週間がたちました。暑い中、毎日子どもたちは運動会の練習をいっしょうけんめいがんばっています。でも夏のつかれが見られる人も多いようです。

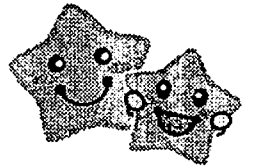
運動会まであとわずか。体調をととのえ、けがや熱中症などの予防のためにも、「はやね・はやおき・あさごはんがんばり週間」を明日から行います。

今年もねる時刻や起きる時刻などに目を向けて、各ご家庭で話しあってみましょう。また、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。また、今年はカードもリニューアルして、自分のめあて達成や5つ星の朝食をめざす内容になっています。おうちの方のご協力をどうかよろしく願いいたします。

# ～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31日（火）～9月3日（金）の4日間

内容：さわやかカードを家にもちかえり、4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いう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・・・今年は少しステップアップして、5つ星の朝ごはんをめざしてみよう。
 

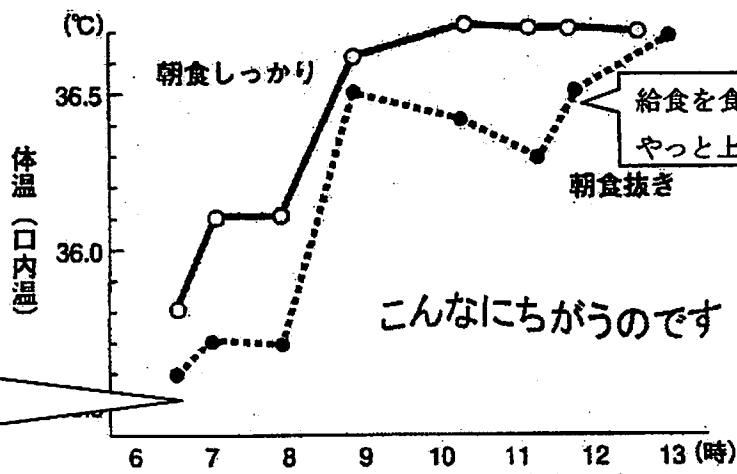
(きいろの食べもの)	ごはんやパン、麺。脳がはたらくための栄養です。
(あかの食べもの)	肉や魚、卵、豆。からだをつくるための栄養です。
(みどりの食べもの)	やさいやきのこ、くだもの。おなかをすっきりさせ、病気をふせぐための栄養です。
(しるもの)	みそ汁や牛乳など。ねている間に汗などで失った水分や塩分なども補給できます。
(がっちり食べた?)	一口だけ、ちょっと口に入れただけでは、4時間目までもちません。熱中症や貧血などの予防にも、がっちり食べてきましょう。
  - ④ はやね・・・家の人と、ねる時こくをきめましょう。めやすは、すいみん時間が9時間～10時間とれるくらい。きめた時刻にねたら○。
  - 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。

けんこうは、毎日のきそく正しい生活の積み重ねでつくられていきます。毎日、元気にすごせるためのちょきんをしていくような気持ちでいこう！ うらもあります。

### 朝食と体温

#### <あさごはんをめでざめるからだ>

- 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

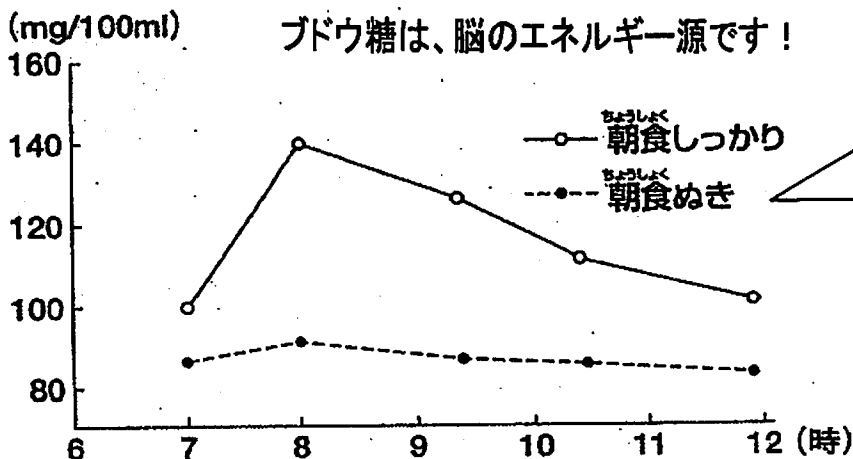


こんなにちがうのです

朝食ぬきの場合、午前の授業中はずっと体温が低いままです。  
体温が低いと体のうごきもスムーズいきません。

### ～午前中のブドウ糖濃度の変化～

ブドウ糖は、脳のエネルギー源です！



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。

(鈴木正成編著「食生活論」同文書院、p.68より)

## 忙しい朝ですが、大切にしたい朝食！

#### <副菜>

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。

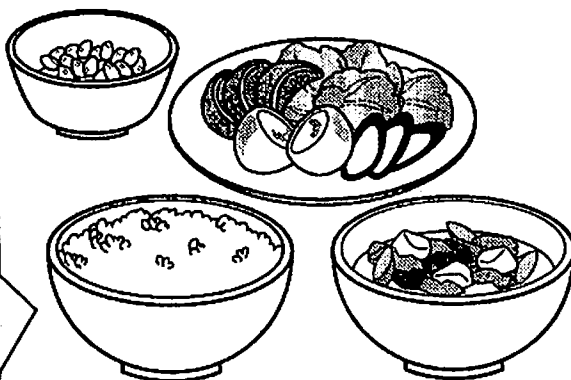
#### <主菜>

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。



#### <主食>

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。



#### <汁物/のみもの>

副菜の仲間で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。

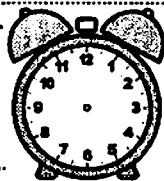


はやおきでがっちりあさごはん！ うんどうたっぷり、はやねで爆睡！ ばくすい

◎めあて（とくにここをがんばりたいと思うこと）

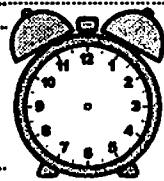
◎ おきるじこく

時 分



◎ねるじこく

時 分



	8/31 (火)	9/1 (水)	9/2 (木)	9/3 (金)
①はやおき きめた時刻におきたら (2点)	★ ★	★ ★	★ ★	★ ★
めざせ5つぼし あさごはん ②きいろのたべもの ごはん・パン・めん・・・ (1点)	たべたらすきな色でそめる ★	めざせ5つ星 ★	めざせ5つ星 ★	めざせ5つ星 ★
③あかのたべもの 肉・魚・卵・納豆・豆・・・ (1点)	★	★	★	★
④みどりのたべもの やさい・くだもの・・・ (1点)	★	★	★	★
⑤しるもの おつゆ・牛乳・おちゃなど (1点)	★	★	★	★
⑥がっちりたべた (1点)	★	★	★	★
⑦はやね * きめた時刻がまもれたら (2点)	★ ★	★ ★	★ ★	★ ★
⑧めあてをまもれた (1点)	★	★	★	★
ごうけい (あなたの元気ちよきん) ☆ のかずをかぞえよう 10点満点中	_____点	_____点	_____点	_____点

かんそう はんせい  
感想や反省

おうちのひとからひとこと

担任のサイン