

4月

ほけんだより

鹿島小学校
保健室

がくりよく たいりよく
学力も体力もアップ!?

朝食のすすめ

ちょうしょく まいにち たひと
朝食を毎日食べている人は、そうでない人に

くらべて、たいりよく うんどうのうりよく たか けいこう
くらべて、体力、運動能力が高い傾向にあるこ

とがわかっています。ちょうしょく べんきょう うんどう
とがわかっています。朝食をとって勉強も運動

もがんばりましょう。



朝食で3つのスイッチオン

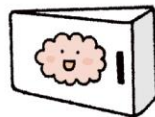


からだ
体のスイッチ



ちょうしょく すいみんちゆう ふそく
朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

のう
脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれているたんすい かぶつ たいない とう
炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

からだ ちょうしょく ちょう うご
おなかのスイッチ 体は、朝食をとると、腸が動



いてうんちがしたくなるようなしく ちようしょく
仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

保健関係書類についてのお願い

がっこう ていしゅつ ぼけんかんけい かくしょるい ちやくせつほごしや
学校へ提出していただく保健関係の各書類は、直接保護者のみなさまに面談でお聞きする代わりに、健康情報を知るためのものです。お子様のふだんの健康状態について、正確にご記入をお願いします。学校や学校医が正しい判断をするために役立てます。たくさんの記入項目があり、申し訳ございませんが、ご協力よろしくお願いいたします。



ゲームに夢中になっていませんか?

体や心に現れる さまざまな 症状



たいちようふりょう うつた こ おお
体調不良を訴える子どもたちの多くは、深夜までのゲームやSNSでの睡眠不足、ブルーライトの光による睡眠障害などが大きな原因です。頭痛や目の疲れ、だるさ、気分の落ち込み、集中力の低下などさまざまな症状が現れます。

すいみんふそく うんどうふそく えいようふそく がっこうせいかつ えいきやう
睡眠不足、運動不足、栄養不足は学校生活にも影響が出ます。そのような生活が続くと、脳の働きはますます悪くなります。ゲームや、SNSなどをしていたいという衝動にかられ、我慢できなくなると同時に、それらのこと以外に興味がなくなっていきます。

ノーゲームデーのお知らせ

昨年の清潔調べの際に、ゲーム時間の調査を行ってきました。R2.6月はゲームを2時間以上やっている児童が20%だったのに対して、R3.2月は40%と増えました。また鹿島小で視力1.0以下の児童は、46.3%（茨城県35.6%）でした。ゲームをやらない日を月に一度ですが設定をして、目に優しい生活やゲーム以外で過ごす時間を作る機会になればと思います。

4月のノーゲームデー 4月21日(水)