

ほけんだより

伊丹市立荻野小学校
ほけんしつ
2024年5月号

新学期がスタートして約1か月たちました。荻野っ子のみなさん、毎日元気に過ごしていますか？「なんとなく体調がすっきりしない」「だるい、しんどい」という人や「熱はないけど、元気がない」という人はもう一度自分の生活を見直してください。しっかり睡眠がとれていますか？朝ごはんはバランスよく食べていますか？排便は毎日ありますか？毎日の規則正しい生活がみんなの体を作り、元気にします。

5月の保健目標
からだをしようぶにしよう

じょうぶなからだというのは？

→毎日、元気で過ごすことのできるからだのことです。

病気にかかりにくく、かかっても早く治ることができます。体力があるともいいます。

じょうぶなからだになるには次の4つが大切です。

朝決まった時間に起きる

・朝日をあびると脳の中にある体内時計がリセットされ生活リズムが整いやすくなります。

おはよう！



朝ごはんを食べる

・朝ごはんには体をお休みモードから活動モードに切り替えるスイッチの役目があります。



じょうぶなからだをつくるには

朝のトイレタイムのススメ



朝ごはんの後は出やすいので、便意がなくてもトイレに行く習慣をつけよう！



運動をする

・日中の活動をしっかり行うとぐっすり寝れるようになります。

集中力高め日中の元気を作る朝食と排便を見直してみよう！！

(お家の人と一緒に読んでね)

1：朝食は食べるだけでなくその内容も大切です。

おかずのある朝ごはんを食べると脳はキチンと働き、午前中のパフォーマンスが上がりま
す。学習や運動により脳に刺激が入り、新しい回路（脳細胞や神経細胞）を作ろうとしても
材料がなくては作れません。その材料は赤色（タンパク質）黄色（糖質や脂質）緑色（や
さい）などのすべての栄養です。材料があると新しい回路ができ、脳が働くことになりま
す。ご飯だけパンだけの朝食は材料が不足し回路を作ることはできません。すべての
栄養をバランスよく食べることが大切です。

2：バランスの良い朝食をとると体の自律神経の スイッチがスムーズに切り替わり、集中力もUP。

自律神経の働きは内臓・血管などの働きをコントロールし、
体内環境を整える神経です。日中によく働く交感神経と夜間
によく働く副交感神経の二つがあります。朝食を取らないで
活動すると交感神経にうまく切り替えが出来ずにボーとしたり、気持ちも上がらず集中力
も落ちてしまいます。しかし、おかずのある朝食を食べるとスムーズに交感神経に切り替わ
り、脳の前頭前野（脳の集中力担当部位）がよく働きます。



3：毎朝、朝食の後に排便する習慣つけると腸内環境も整い

元気に活動できます。

腹痛で保健室にくる人のほとんどが朝排便がないままで登校しています。便秘になると
腸内環境が乱れ、自律神経の働きも切り替えもうまくいかなくなります。結果血液がスム
ーズに流れずに全身に十分な栄養がいきわたりにくくなり、元気がなく
なるという悪循環になります。

朝に排便することで、生活リズムも整い、気持ちよい1日を始めること
ができます。



ハンカチ・ ティッシュ



ハンカチ・ティッシュはポケットに入れて
毎日身につけてすぐに使えるようにしよう

ハンカチを忘れた人だけでなく、ハンカチを持ってきているけど
「ランドセルの中」や「教室の机の中」という人がたくさんいま
す。手あらいの後ハンカチでふけるように、毎日ポケットに入れて
来てくださいね。