

ほけんだより ~タ フ~

TOUGH



令和4年9月2日
島原市立第四小学校
文責 溝田

~生活リズムを整えるために その1~ 朝の生活習慣の見直しから始めよう！！

40日間の夏休みが終わり、2学期がスタートしました。子ども達は、家庭で過ごしていた生活リズムから、「学校モード」のリズムに上手く切り替えられているでしょうか？

まずは、朝の生活習慣ができているか、見直してみましょう。

週末も学校に登校する時と同じ時間に起きると、月曜日のスタートがスムーズになりやすいですよ。

おうちの方と、下に書いていることについて、答えてみましょう。

正しい答えでゴールにたどり着いたとき、選んだ文字を全部つなげると、出てくることは何でしょう？

スタート

起きる

「すいみん」は、大切なので、学校に行くぎりぎりまで眠る方がいい。

はい → 「せ」へ

いいえ → 「け」へ



け

朝ごはん

お昼ごはんをたくさん食べる人は、朝ごはんを食べなくてもいい。

はい → 「い」へ

いいえ → 「ん」へ



か

さんねん！

食べた後は、必ず歯みがきをしましょう。

朝の歯みがきは、ねむっている間に増えた

「歯こう」を

取り除くことにもなります。 → 「ん」へ



こ

トイレ

元気なうんちはどちらでしょうか？

ガチガチ → 「つ」へ

コロコロうんち

バナナうんち → 「う」へ



い

さんねん！

脳のエネルギーになるブドウ糖は、体内にためておけないので、すぐに不足してしまいます。

☆朝ごはん^で、脳やからだのエネルギーを補給しましょう。 → 「け」へ



ん

歯みがき

朝ごはんを食べたら、歯みがきをしたらほうがいい？

はい → 「こ」へ

いいえ → 「か」へ



つ

さんねん！

ガチガチ・コロコロうんちは、水分や野菜が足りないうんちです。



バナナうんちは、腸(ちょう)の健康がばっちりなうんち。毎朝トイレでうんちを出す習慣をつけよう。 → 「こ」へ

せ

さんねん！

朝は、元気のためにできることがたくさんあります。

- ・(朝日を浴びて)脳を目覚めさせる
- ・朝ごはん^でエネルギーを補給
- ・うんちを出す

一日を健康に過ごすポイントです！

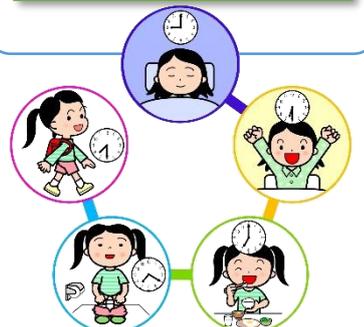
→ 「スタート」へ

う

ゴール

朝の生活習慣を整えて、元気な一日を送りましょう

いってらっしゃい！



～生活リズムを整えるために その2～

眠りと目覚めに必要な セロトニン・メラトニン

『セロトニン』と『メラトニン』は、生活リズムを作るのに必要な脳から出されるホルモンのことです。

○ セロトニン

目が覚めると分泌されるホルモンで、体内時計を整え、脳と身体を活性化させる働きがあります。また、心のバランスも整える役割もあります。

○ メラトニン

眠りを誘うホルモン。セロトニンを材料としているため、昼間にしっかり活動して、十分にセロトニンを分泌させることが必要です。

9月の保健関係行事

<身長体重測定・つめチェック>

- 9月 6日(火) 1年
- 9月 7日(水) 2・3年
- 9月 8日(木) 4年
- 9月 9日(金) 6年
- 9月 12日(月) 5年・たんぽぽ

準備する物・事

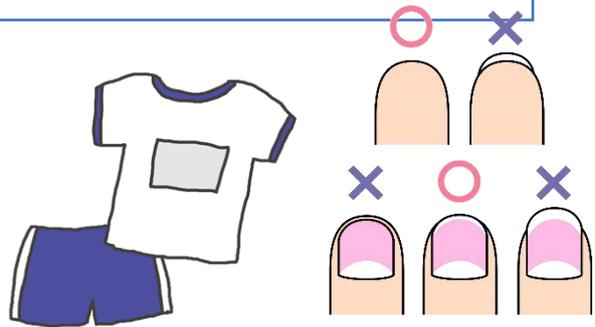
- 上下体操服
- 手足のつめを短めに切る

<フッ化物洗口>

- 9月 6日(火) から開始

<5年宿泊学習：諫早市少年自然の家>

- 9月28日(水)～29日(木)



歯ブラシ・コップの準備は できていますか？



夏休み中、1学期に学校で使用した歯ブラシやコップは、きれいに洗ってありますか？歯ブラシは、

- ◆汚れがたまっている
 - ◆毛先が広がっている
- 場合、新しいものと交換をお願いします。

歯科・視力など必要な受診 はお済ですか？



むし歯や視力低下などで夏休み中に受診が済まれていたら、「受診結果」のプリント提出を担任の方へお願いします。