



秋も深まり、朝晩が特に冷え込むようになりました。テスト前の健康管理に気を付けたいものです。新型コロナウイルス感染者数も増加傾向にあり、市内では学級閉鎖をしている学校もあります。また、インフルエンザとの同時流行も心配されています。

風邪予防も感染症予防もやることは同じです。寒くなってきましたが、手洗い・うがい・換気を徹底していきましょう。

下着で温活しよう

最近、体が冷えていませんか？ 冷えや低体温は「万病の元」ともいわれ、肩こり、頭痛、腰痛、腹痛、月経痛、不眠などさまざまな症状を引き起こします。

そんなときの強い味方が下着です！
下着には、汗を吸い取る働きがあるほか、体温調節にも役立ちます。というの、

下着を着ると、その上に着る洋服との間に空気の層ができるため、体が温かい空気に包まれるからです。

「下着なんて、タサいし面倒だから着ないよ」なんて言わずに、着てみてくたさい。その温かみ、快適さは、心も体も喜びますよ♪

長距離走が始まります。寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう！

体育の授業などで長距離走が始まります。力を発揮できるよう体調を整えておきましょう。

手・足の爪を短く切っておく



しっかり睡眠をとる



しっかり朝食をとる



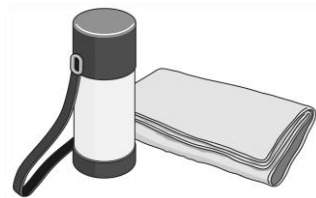
排便をすませておく



準備運動・整理運動を
ていねいに



タオルと水筒を持って来る



「子どもと子どもを支えるファミリーを食で元気に！」リーガーから学ぶ元気ごはん」

名古屋グランパス 食育担当栄養アドバイザー
森 裕子 様 のお話を聞きました。



* 元気ごはんは3つをそろえる

主食(エネルギー) + **主菜**(タンパク質) + **副菜**(ビタミン・ミネラル)

* 主食を食べると「勉強に集中できる」「運動の持久力が上がる」「おやつを食べすぎを防止できる」

* 野菜を食べると疲れがとれて元気になる。

* カルシウムとクエン酸の組み合わせで骨を強くする。

朝ごはんは、バランスよく食べている方だと思っていただけ、ビタミンが足りていなかったから、果物やいただいたポッカレモンで何か作ってみようと思います。 3年N

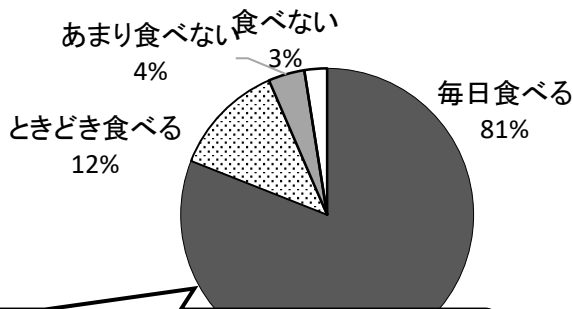
駅伝の練習前に朝ごはんを食べないと思うように走れないからちゃんと食べる。甘い物やジュースが好きだから、控えるようにしておやつの方も調節していこうと思います。 3年O

おやつに甘いものを食べると、血糖値が上がってお腹がいっぱいになって夕食が食べられなくなるからひかえる。レモンと一緒に食べると、カルシウムの吸収率が良くなるからやってみようと思う。 3年H

生活リズムアンケートの結果から その2

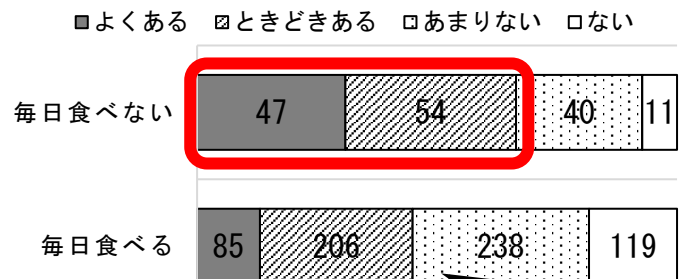
9月に全校生徒の皆さんに実施した「生活リズムアンケート」の結果です。

朝食の様子



5人に1人が毎日朝食を食べていない

朝食×午前中に体調くずす



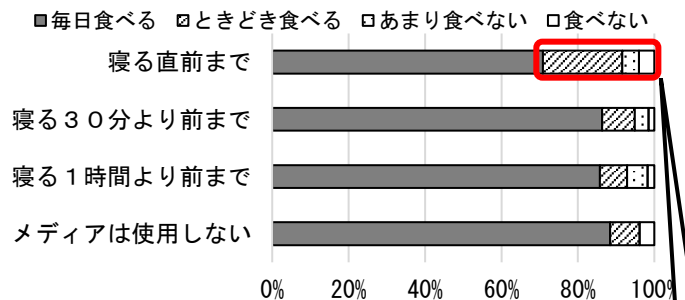
朝食を食べないと体調をくずす子が多い

朝食×イライラすることがある



朝食を食べない人は、イライラする割合も多い

朝食×就寝前のメディア使用



寝る直前までメディアを使用している子は、毎日朝食を食べる割合が少ない

アンケートの結果からも、朝食の大切さがわかります。

朝食は、健康づくり、学習への集中力、運動の持久力、心の安定などいろいろな働きをしています。毎日しっかり食べてきてほしいです。