

毎 日 保 健 & 食 育 だ よ り 夏 休 み 号

夏休み生活チェックカードに挑戦しよう～

もうすぐ夏休み。長いお休みに、ワクワクしている人も多いかと思います。感染症予防については、時と場合に応じて、見極めながら…元気に楽しい夏を過ごしましょう。

1日3度の食事・十分な睡眠・軽い運動は、心も体も元気にして、さまざまな病気から体をまもることに繋がります。ついつい次の日が休みだから…と生活リズムや食生活が崩れてしまうと、夏休み明けの学校生活に大きく影響します。夏休みの最後の1週間、「夏休み生活チェックカード」をお家で取り組んでみましょう。



生活リズムを作るポイント～生活編～

学校に行く日と同じ時間に起きよう

リズムを整えるのには、まずは早起きから！自然と夜に眠くなり、早寝早起きのリズムが作れます。



起きたらまずカーテンを開けよう

眠い朝も、朝日をしっかりと取り込めば目覚めもスッキリ。太陽の光が体を活動モードに切り替えてくれます。

体をこまめに動かすクセをつくろう

昼間に体を使うと、よく眠れます。運動の時間が作れなくても、家のお手伝いや、階段の昇り降りでも運動量はアップします。

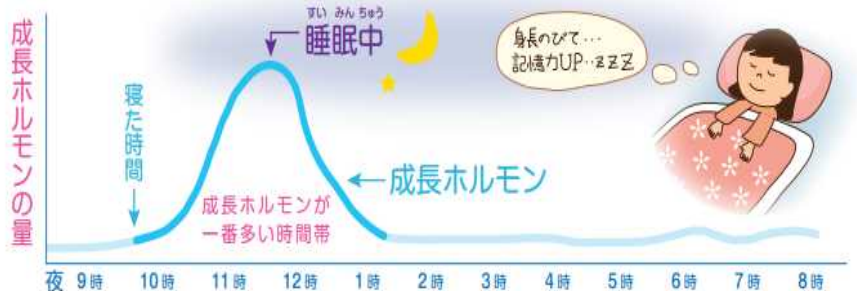


寝る前のスマホやゲームはやめよう

寝る2時間前にスマホやゲームなどの画面の光を浴びるといつまでもリラックスできず眠れません。脳を休ませてあげましょう。

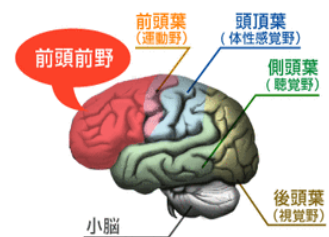
成長期の小学生の睡眠時間は9時間～11時間

成長ホルモンが多く分泌されるのは、午後11時から午前2時までと言われています。そのためには、9時には寝て成長ホルモンが勢いよく分泌される午後11時には熟睡していることが理想です。遅くとも10時までには寝るようにしましょう。



メディアが脳に与える影響

最近の脳科学の研究から、メディアを長時間楽しんでいると大脳の「前頭前野」に影響を及ぼすことが分かってきました。「前頭前野」は集中力や記憶力・思考力・道徳心など生きていく上で大切な部位であり、小学生の時期は大切な発達過程なのです。



メディア(特にゲーム)を楽しんでいる時は、脳の前頭葉・側頭葉・後頭葉(視聴覚情報処理や運動領域)に強い活性化が起こります。一方「前頭前野」はほとんど働かないので血流が低下し、この状態が続くと「前頭前野」が萎縮してくることが分かってきました。「前頭前野」の機能が低下した子供は、抑制がきかずすぐにキレたり殺人などの大事件を起こしたり、また学校では授業が成立しなくなったりという子供がこの5年間で倍増したなどと言われています。

※メディア：テレビ、ビデオ、テレビゲーム、携帯用ゲーム、インターネット、携帯電話など





なつ げんき す

夏を元気に過ごすポイント

しよく じ へん
～食事編～

「夏休み生活チェックカード」の中で、食事に関わる項目は、全部で4つです。夏休み最後の7日間（8月22日（火）から8月28日（月）まで）、下に書いてあることを参考にしながら、おうちで取り組んでみましょう。また、自分でできるおうちのお手伝いもすすんでやってみましょう。



五枝小学校HP

1日三食、しっかり食べよう！

1日三度の食事をすることは、生活リズムを整えるうえでとても大切です。とくに朝ごはんは1日のうちでいちばん大切な食事です。ごはんのとふりかけだけ、パンだけ、ではなくおかずや汁物もプラスしてバランスよく食べるようにしましょう。

朝ごはんを食べると…

- ・頭も体も目が覚め、体温が上がる
- ・お腹も動いて便秘を防ぐ
- ・勉強や運動に集中できる



☆朝ごはんを食べる人は、食べない人よりも学力テストや体力テストの結果がよいという調査結果があります。

お菓子・ジュースの量を決めよう！

お菓子を食べすぎると、大切な食事ができなくなってしまうほか、体重の増え過ぎの原因にもなります。食べる分だけお皿にあけて食べるようにしましょう。ジュースも量を決めて飲み、のどがかわいたら、水やお茶を飲むようにしましょう。また、アイスなど冷たいものの取りすぎにも注意しましょう。

冷たいものを取りすぎると…

- ・お腹をこわしてしまうことがある
- ・食欲がなくなってしまうことがある
- ・夏バテを引き起こす原因になる



よくかんで食べよう！

暑い時は、冷たいものやあまりかまずに食べられるものを選んでしまいがちです。なんでもよくかんで食べるようにしましょう。

よくかんで食べるとよいこと

- ・食べすぎを防ぐ
- ・だ液がよく出てむし歯を防ぐ
- ・脳の働きをよくする（集中力・記憶力をつける）
- ・食べ物の味がよく分かるようになる など



好ききらいしないで食べよう！

苦手だな…と思っている食べ物にも、わたしたちの体に必要な栄養が入っています。

好きな味つけにする、切り方を工夫する、好きな食べ物と一緒に食べるなどして、むりなく一口から試してみよう！

また、野菜を育てる、おうちの人と一緒に料理をするのもおすすめです。



食事マナー強化週間を実施しました(7月10日～14日)

食事のマナーについて理解を深め、マナーを守って食事をする意識を高めることを目的として、食事マナー強化週間を実施しました。給食委員会の児童が各教室で説明したり、給食の時間を中心にテレビ放送を活用したりして指導を行いました。ご家庭でも、食事のマナーについて話題にするなど、ご協力をお願いいたします。



- ・夏休み明けの給食は、8月30日（水）から始まります。
- ・30日（水）の給食は、「セルフ照り焼きハンバーグサンド（バンズパン・照り焼きハンバーグ）・牛乳・ゆで野菜（手作りドレッシング）・ミネストローネスープ」です。献立予定表は、夏休み明けに配付します。
- ・給食当番だった人は、白衣を忘れずに持ってきてきましょう。