

保健室からこんにちは

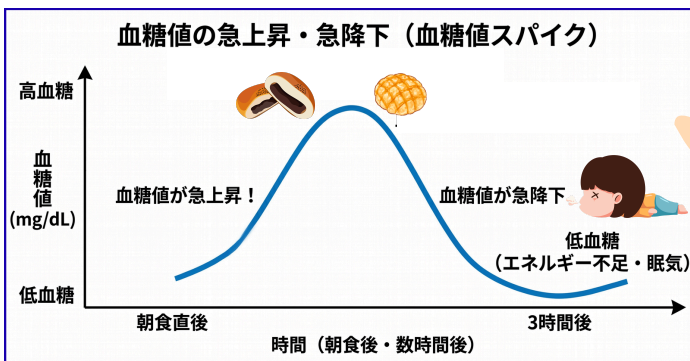
こころとからだのエネルギーをチャージ！

～連休明けの「朝ごはん術」～

午前11時のピンチ



朝ご飯を食べてきたはずなのに、給食前の3、4時間目に「おなかが痛い」「体がだるい」と保健室に来る子がいます。（教室では眠そうにウトウトしている子も…）実は、朝ごはんの「中身」によって午前中のパワーが持続するかどうかが決まってくるのです。



「甘いパンだけ」にご用心！

食べた直後は元気！でも、2～3時間後に血糖値が急降下！
これが3、4時間目の“ぐったり”の原因です。

●「朝食なし」の登校は…

脳が「ガス欠」のまま。これでは運動会の練習で体を動かすことも、頭を使って考えることも難しくなってしまいます！

運動会の練習も乗り切る！「持続型」朝ご飯

炭水化物＋たんぱく質が元気のカギ！

炭水化物（ごはん、パンなど）で動く！

たんぱく質（卵、大豆、魚、乳製品）で心と体を作る！

【炭水化物】	【+1 たんぱく質】
ごはん	納豆、卵、魚、みそ汁など
パン	チーズ、ヨーグルト、ゆで卵など
シリアル	牛乳、豆乳など

成長期の子どもにとって朝ご飯を食べることは、学力や体力を左右する「一生モノの習慣」です。ぜひ、朝、お子さんの心と体にエネルギーをチャージして送り出してあげてください！

5月の健康診断

- 5月13日（水）… 歯科検診（全学年）
- 5月14日（木）… 眼科健診（1、4年生）
- 5月20日（水）… 尿検査②（1次の陽性者と1次の欠席者）

