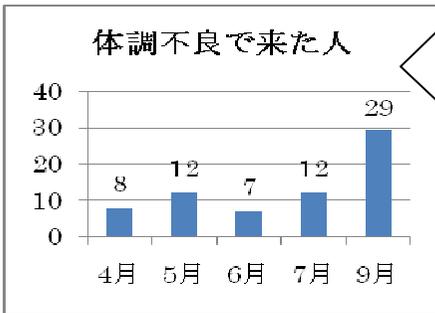




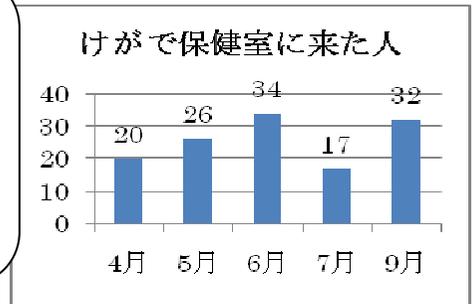
平成25年10月8日(火)
塩城小学校 保健室 No.14
家の人といっしょに読みましょう
＜ 4年生～6年生特集号 ＞

台風が近づいているので、涼しくなってきました。暑かったり寒かったりしますので、体調をくずす人もいます。9月は「頭痛」「腹痛」「気分不良」を訴えて保健室に来る人が多かったです。

9月までの保健室利用状況より



寝不足などで体が疲れていると「かぜ」をひきやすいです。ゆっくり眠ってしっかり食べて、元気に過ごしましょう。



なぜ必要？「早ね、早起き、朝ごはん」

子ども時代に「しっかりと朝食をとったかどうか」が、その人の人生の質を左右する？！

教育講演会 講師 川島隆太先生(東北大学教授)～元気な脳で学力アップ～より

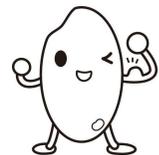
先日の講演会では、なぜ「早ね、早起き、朝ごはん」が大切なのか、脳科学の立場からお話をうかがいました。先生は「10時までに熟睡できたら子どもの成長を促す『成長ホルモン』が十分に出る」また、「朝食は何でもいいから、とりあえず食べるのではなく、『主食と副食のおかずをバランスよく食べる』と脳が活発に働く」ことを教えてくださいました。

＜ パンよりごはんのほうが脳のエネルギーになる?! ＞

講演の中で、朝食にはパンよりごはんを食べたほうが頭の働きがよくなるお話もありました。

「じゃ、外国人は頭が働かないの？」と思いましたが、「外国のパンは日本と違って小麦胚芽なども含まれているからパン食でも頭が働く」とのことでした。*日本のパンは小麦胚芽などの繊維質は入っていないそうです。

パンよりごはんのほうが、おかずもたくさん食べられそうですね。



お米の力はすごい！



9月の「チャレンジカード」お世話になりました



みんなのがんばったこと

4年

「早おきして朝ごはんを食べたから昼までたえられた」

「一週間チャレンジカードをやって前よりよかったです」

5年

『食事中はノーテレビ』コースは〇が続いたけど『早寝』コースは半分しかできなかったから今度は守りたいです」

「寝るのが10時すぎてしまったので、10時前に寝られるように気をつけたいです」

「1週目より〇の数が増えました。これからも続けたいです」

6年

「土日は早起きができなかった。歯みがきはできた」

「チャレンジをする前と（比べて）起きる時刻やねる時刻が決まってきたバランスよく生活できてきました」



家の人から

4年

「最近朝ご飯をしっかり食べて学校へ行くようになってきました。これからもしっかり食べて、昼までたえてください」

「よくがんばりました。これからも続けてね」

5年

「朝起きられないのが分かっていて、早く寝ないことも・・・早く寝るようにしよう！！」

「夕食が遅くなるので、寝る時刻が10時を過ぎることが多かったです。我が家の課題です」

「早寝早起きができ、ごはんも食べました。おやつも考えて食べていました」

6年

「週末はリラックスしすぎて少し早寝早起きがくずれることも・・・食後の歯みがきは習慣づいています」

「講演会に行って、早寝、早起き、朝ごはんの話を子どもとしました。それからすぐのチャレンジだったのできちんとできました。このまま続けてくれたら、うれしいです」

☆ 高学年になると「9時に寝ること」は、ほとんどの人はできていません。10時にしてもなかなかできない状況のようです。しかし、朝6時半に起きようと思うと10時以降に寝ると8時間程度の睡眠時間しかとれません。成長期である子どもたちの睡眠時間は8～9時間は必要ではないでしょうか。成長ホルモンは夜10時頃から2時間程度が一番分泌されるとか・・・「十分な睡眠」と「バランスのとれた食事」そして「親子のコミュニケーション」が、子どもたちの心と体の成長にかかせません。ご家庭のご協力をよろしくお願いします。

ほっと一息コーナー

・先日の遠足でプラネタリウムに行き、満天の星空や星座を見ました。「うわー！すごい」と子どもたちの歓声。帰り際に高学年の男子が「ロマンチックでした！」と一声。（いい言葉を知っていますね）

・職員室で給食を食べていると5年女子と6年男子がもじもじ・・・「どうしたん？」「いえ・・・」「どこか調子が悪いの？」「はい・・・」「すぐに言えばいいのに」「先生が給食を食べていたので言いにくかったです」（やさしい！心配りができるんですね）