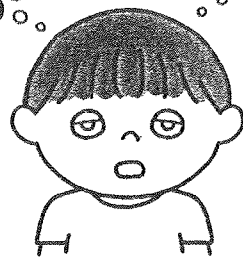




毎日、朝ごはん食べているかな？

“近頃なんとなく頭がボーっとする” “ちからが出ない”
という人で、朝ごはんをしっかりと食べてきていない子は
いませんか？朝ごはんはとても大事なのですよ。

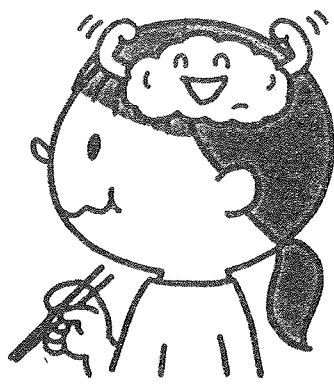
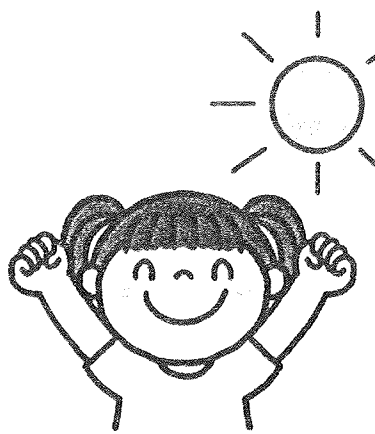


☀️ 朝ごはんを食べると、いいこといっぱいだよ！

• 体温が上がって体が
目をさます。

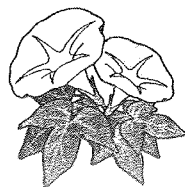
• 腸が刺激さんれてうんち
が出やすくなる。

• 脳にエネルギーが補給
されて働くようになる。



体全体が使うエネルギーの約20%は脳が使っています。脳は24時間エネルギーを使
って働き続けています。もし1回でも食事を抜くと、脳は活発に働けません。食事と脳の
働きは密接な関係にあるんですね。

先日の保健だよりで、石垣歯科の歯科衛生士さんの名前を間違えました。
お詫びして訂正させていただきます。
正しくは、川本 知夏さんです。 すみませんでした。



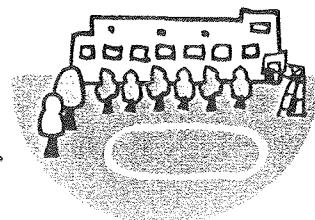
☀️ 体にやさしい生活をしよう！ ☀️

体にやさしい生活って、「むし暑さなどで体の調子が悪くならないように、自分
でどんなことができるかな？」って考えながら生活することです。

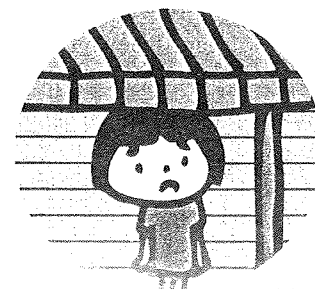
<h3>ハンカチ</h3> <p>汗をかいたら必ずふこう。 汗をそのままにしておくと、 体が冷えます。</p>	<h3>シャワー・お風呂</h3> <p>ほこりや砂が汗といっしょ につきやすいので、スッキ リ洗い流しましょう。</p>	<h3>ぼうし</h3> <p>ひさしやつばが大きいと、 顔のほうがかげになって、 目にもやさしいよ。</p>
<h3>睡眠</h3> <p>気温の差が大きいときは、 体の疲れをとるために睡眠 時間をたっぷりとりましょう。</p>	<h3>水分</h3> <p>汗をいっぱいかいているか らね。ときどき水分で体を うるおそう。</p>	<h3>栄養</h3> <p>1日3回、食事をしっかりとら ないと、ガソリンの入ってい ない車と同じで動けません。</p>

かみなりがちかづいたら…ここはケン!!

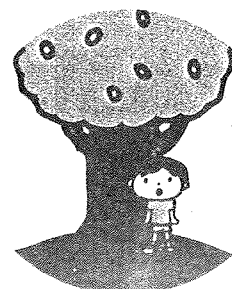
▲こうてい・グラウンド



▲たてものの「のき先」



▲高い木の下



かみなりが来たときは、たてものの中へひなんしよう！

夏でも下着を着よう!

「こんなに暑いのに、下着なんて着たらもっと暑い!」と思っ
ている人はいませんか? 私たちの
体からは、汗や皮脂などが絶え
ず出ていますが、これが衣服に吸
収されずに皮膚の表面に残って
いると、べたつき、不快感の原因
になります。下着は、こうした汗
や汚れを取ってくれるのです。


下着なしのとき:

汗は皮膚の表
面を流れ落ち、
蒸発しにくい→皮
膚の表面がベッ
リ、暑く感じる。
汗も・ただれの
原因にもなる



下着を着ているとき:

汗は下着に吸い
取られ蒸発する→
皮膚の表面はサラ
っとして、涼しく感
じる。臭いの発生
を防ぎ、皮膚を清
潔に保つ



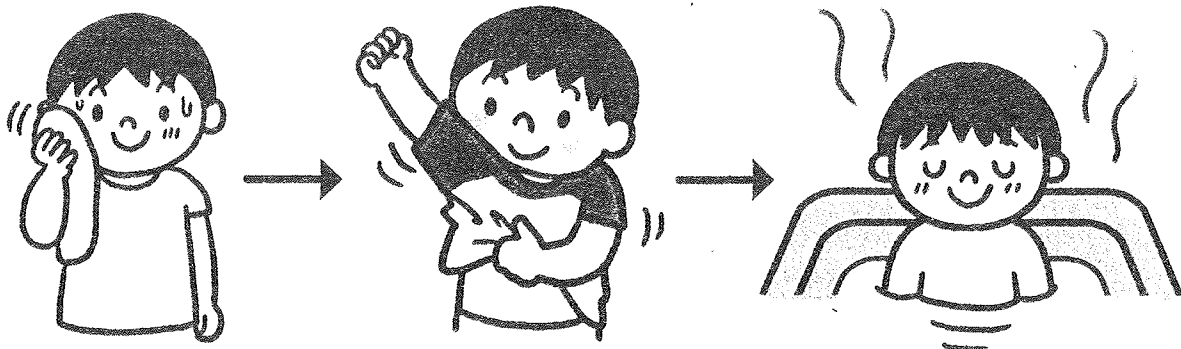
汗をかいたら

汗をそのままにしていると、汗が臭ったり、かぜをひく原因にな
ったりすることがあります。汗の始末はしっかりしましょう。

①すくふく

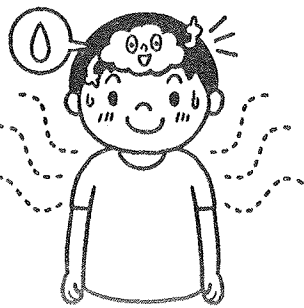
②着がえる

③風呂に入る



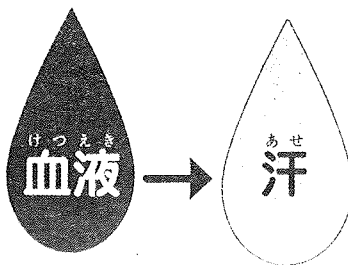
どうして汗をかくの?

人は、体温を36℃前後に
保っています。暑いとき、脳か
らの指令で汗をかくと、それが
蒸発するときに一緒に熱をう
ばうので、涼しくすることがで
きます。つまり、汗は、体温調
節のためにかいているのです。



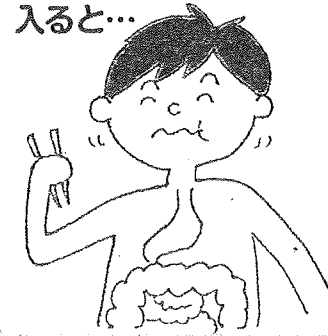
汗って何でできているの?

汗は血液から作
られています。成
分のほとんどが水
で、そこにちょっ
との塩分やミネラル
などが含まれてい
ます。

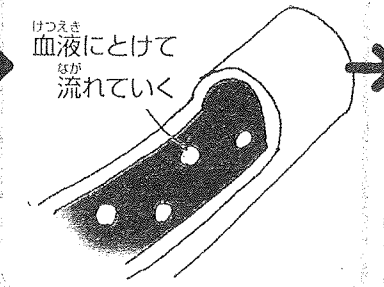


さとうのとりすぎに気を付けよう

さとうがからだの中
に入ると...



血液に混ざって、
からだ中に送られて...

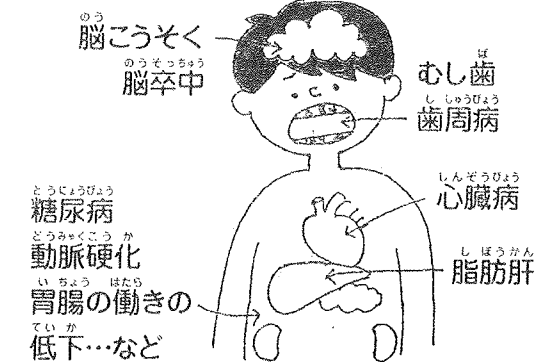


脳やからだ
が元気に活
動するためのエネルギー
源になります。



さとうをとりすぎると...

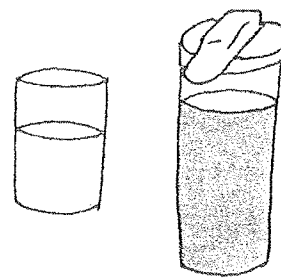
でも!



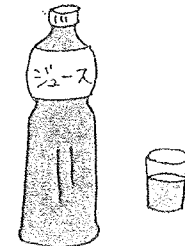
からだの中の砂糖の量を調節
する機能がうまく働かなくな
ってさまざまな病気の原因にな
ることがあります。

さとうをとりすぎないようにするために

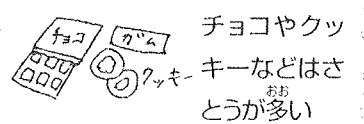
①できるだけ、
水やお茶を飲む



②ジュースはコップに
分けて、飲みすぎない
ようにする



③甘いおやつを食
べすぎないようにする



甘いおやつ
のかわりにくだも
のを食べよう

