

# 5月

# ほけんだより

令和8年5月8日  
針ヶ谷小学校 保健室

少しずつ気温が高くなり、汗ばむ季節になってきました。学校生活を元気に過ごすために、朝ごはんでは体にエネルギーをチャージし、ハンカチとティッシュで汗や鼻水を清潔にふく習慣をつけていきましょう。



## 朝ごはんはパワーチャージ！

朝ごはらは、眠っていた体と脳にスイッチを入れる大切なエネルギー源です。特に子どもは朝にエネルギーをしっかりと補給することで、午前中の集中力や元気がぐんと高まります。

### 体温アップのスイッチ

朝ごはんを食べると、内臓が動き出して体温が上がり、脳の働きも活発に！

→ 特に温かいスープやごはらは効果的

### たんぱく質でパワー持続！

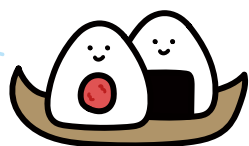
ハム・卵・チーズ・牛乳などのたんぱく質を一緒にとると、エネルギーが長もちして、午前中ずっと元気

### 脳のエネルギーはブドウ糖！

夜の間に使われて減っているのので、朝にごはんやパンなどの炭水化物をとると集中力・記憶力がUP！

### ちょっとした工夫でも大丈夫！

- 朝食を温かいものにする
- 少しでもいいから毎日口にする（バナナ・ヨーグルト・小さなおにぎり…等）
- 週末に好きな具材でおにぎりを作って冷凍しておく



## ハンカチ1枚で変わる！汗・におい・清潔習慣

子どもは大人より体温が上がりやすいので、汗をかくことで体温を下げ、熱中症を防いでいます。汗をかく＝元気に動いている証拠でもあるんです。でも、そのままだと、体が冷えて風邪をひきやすくなったり、においの原因になったり、机や洋服が濡れてしまうこともあります。

そんなときには、ハンカチで汗をふいて体の冷え過ぎを防いだり、汗じみやベタつきを減らして、気持ちよく過ごせます。習慣として身につくと、身だしなみの力や自信にもつながります。お気に入りのハンカチを身に付けて、毎日をもっと気持ちよく＆清潔に過ごしましょう。

