

# ほけんだよい



令和元年8月30日  
第15号 保健室

あつという間に夏休みが終わり、2学期がやってきました。心に残る思い出はできましたか？夏休み気分から気持ちを切り替えて、さわやかな気持ちで2学期をスタートしましょう。

はや 早ね・早起き  
あさ 朝ごはん



あさお 朝起きたら、たいよう ひかり  
を浴びましょう。ねむけを  
もたらすメラトニンの  
ぶんびつ おさ め さ  
分泌を抑え、目が覚めて  
いるときにはたらくセロ  
トニンのぶんびつ かつせい  
分泌を活性化します。



はや お 早起きをするため  
に、早く寝ましょう。  
たっぷり睡眠をとるこ  
とは、せいちょうき  
のからだにとって、とても大切  
です。

あさ 朝ごはんを食べる  
ことで、いいことがた  
くさんあります。たいおん  
が上がる、うちが  
出やすくなる、のう  
にエネルギーをほきゅう  
補給する、  
などです。



が っ      に ち      ぼ う さ い      ひ

# 9 月 1 日 は 『 防 災 の 日 』

台風や大雨による被害がニュースで流れているのを見たことがありますか？自分の命を守るのは、自分自身です。「いざ」というときに、何を持って、どこに逃げるのか、家族のひと話し合っておくといいですね。

- 自宅近くの避難場所は？
- 非常時の連絡方法は？



## 8/31は野菜の日

### 夏野菜で元気に！

#### パプリカ



生のままでもおいしく食べられますが、加熱すると甘みがアップします。免疫力を高めるビタミンCが豊富。

◎肉厚でツヤがあるものがGood。

#### 枝豆



良質なたんぱく質を多く含んでいます。疲労回復にいいビタミンB1も豊富なので、夏バテ予防に。

◎枝付きのほうが好きを楽しめます。

#### トマト



真っ赤な色の素リコピンには抗酸化作用があり、夏のだるさ解消に効果的です。

◎ヘタがピンと立っていると新鮮な証拠。ずっしりと重たいものがGood。

### ～修学旅行&社会見学が あります！～

1～5年生は社会見学、6年生は修学旅行が待っています。体調管理はばっちりですか？車に酔いやすい人は、薬を飲んでおいたり、前日は早めに寝たりして、準備をしっかりとっておきましょう。

#### 6年生のおうちのかたへ

修学旅行前の保健調査を配付しています。期間が短く申し訳ありませんが、9月2日（月）までに、保険証の写しと一緒にご提出ください。

