

朝晩はまだ肌寒いのに、昼は猛暑のような気温で体調管理のむずかしい季節ですね。しかし、西門小の子どもたちは汗びっしょりで、毎日元気に運動場を走り回っています。欠席者もほとんどいません。すばらしいです。この調子で来月もがんばりましょう。



## 朝ごはんを脳を目ざめさせよう！



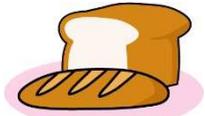
生活チェックを見てみると、朝ごはんを食べてきていない子が目につきます。その子を観察してみると、朝からボ～っとして授業に集中できていない様子。せっかくがんばって学校にきているのに残念です。

私たちの脳の栄養源は「ブドウ糖」だけです。日中はもちろん、寝ているときもエネルギーとして使われているため、朝は特に体内のブドウ糖が減っています。

だから朝ごはんを、ごはんやパンなどから炭水化物（ブドウ糖）を補給することで、脳の働きが活発になり、集中力が高まります。

さらに、よくかんで食べることで脳の血流が増え、脳の活動をより活発にしてくれます。

まずはおにぎり1つ、バナナ1本からでもいいので、必ず朝ごはんは食べて登校しましょう。



5月31日 禁煙デー  
世界禁煙デー

タバコは吸う人自身の体に  
悪いばかりではなく、  
まわりの人にも  
臭い！

大めいわく！

## 定期健康診断

24日の尿検査をもちまして、今年度の定期健康診断もご家庭のご協力のもと、一通り終わりました。ありがとうございました。（1,2年生は6月にぎょう虫卵検査があります。）

各検診を欠席して受付けられなかった児童へも、受診案内を配布していますので、必ず受けられるようお願い致します。

また、病気や異常が見つかった児童にも、お知らせを配布していますので、早めの受診をお願いします。



### タバコの煙に含まれる主な有害物質

#### 【ニコチン】

・脳に強い刺激を与える。吸い続けると脳の働きが鈍くなり中毒、依存症になる。

#### 【タール】

・ヤニのもと。発がん性物質。

#### 【一酸化炭素】

・血液の中で、酸素が運ばれるのをじゃまをし、体中の酸素が不足する。

この他にも200種類の有害物質が含まれていて、吸う煙より、タバコの先から出る煙のほうに多く含まれています。



下着1枚 ♥ ♥  
ニオイの原因となる 快適生活

汗や汚れを吸い取り、服の中の温度を下げます。  
涼しい時は保温の役目も果たします。  
綿100%のものがオススメですよ♡