

ほけんだより4月



入学・進級おめでとうございます。
あたたかくなってきて、不土野の自然も色あざやかに、生き物も活動し始めていますね。皆さんも早ね早起き朝ごはんで元気スイッチをONにして、感染症対策をしながら新学年も頑張りましょう！

あさごはん 元気スイッチレベルアップ!!

不土野っ子は毎日朝ごはんを食べて、しっかり元気スイッチを入れてきています。しかし元気スイッチが切れてしまうことがあるようで…。

スイッチがつづかない日	スイッチがつづく日
 <p>集中できない やる気が起きない…</p>	 <p>あと30分がんばるぞ!</p>

給食まであと30分!
スイッチが切れてしまう日はやる気が続かなかったり、イライラしたりしています。スイッチが続く日は4時間目まで頭がはたらいっていますね。違いは何でしょう？

学校にくる前を見ても…

	
---	--

朝ごはんの中身が違いますね。
パン（特に菓子パンなどの甘いパン）は、早く食べられて栄養も早く体に取り込まれます。しかし、取り込まれた栄養はすぐに使

い切ってしまうため、エネルギー切れになってスイッチが切れてしまいます。

ごはんはパンよりもかむ回数が多いため脳を刺激して朝から頭がはたらかみます。また、栄養がだんだんと取り込まれて使われるため、お昼までエネルギーが続きます。毎日お米の朝ごはんはおうちの人も準備が大変だと思います。こそぞ!という日や前日に集中が続かなかったなあという日にはお米の朝ごはんを元気スイッチをONにしてきてくださいね。また、ご飯だけでなくお野菜・お肉やスープなどでバランスの良い朝ごはんを食べられるように心がけましょう!

成人年齢は18歳に。でも…お酒・たばこは二十歳になってから！！

令和4年度から成人年齢が18歳に引き下げられました。選挙や様々な契約は18歳からできるようになりましたが、お酒やたばこは前と変わらず20歳になってからとなっています。ただ法律で決まっているからというだけではなく、からだや心への影響を知っておきましょう。

お酒の影響



- 学習能力や集中力、記憶力、やる気が起きにくい脳になる。
- お酒の成分を分解できず、障害が起きやすくなる。
- 性ホルモンのバランスが崩れ、大人になってからのからだにも影響する。
- 依存症になりやすくなる。

たばこの影響

- 病気になりやすくなる
- 依存症になりやすくなる



双子の女性。片方は長い間たばこを吸っている人。どっかわかるかな？

ほけんだよりには
たいせつなお知らせをのせています



不土野小2年目になりました。
養護教諭の山崎です。
今年もおうちの方や地域の方々と一緒に協力しながら
不土野っ子が元気にすごせるように頑張ります。
よろしくお願いします！



保健室からのお知らせ

☆提出をお願いします☆

- すくすくファイル（早めに）
- 保健調査票（4/12）
- 運動器検診保健調査票（4/12）
- 給食参観参加申込（4/13）
- 心臓病調査票（1年生のみ、4/15）
- 色覚検査希望調査（2年生のみ、4/12）

4月の保健行事

- 14日 身体計測・聴力検査
体育着を持ってきましょう。
- 15日 視力検査
メガネがある人は持ってきましょう。
- 19日 尿検査
起きて1回目の尿をとって、必ず朝のうちに提出しましょう。