

すこやか

令和6年10月4日
大田区立大森第三小学校
校長 桐田 裕貴
養護教諭 島田 留美

9月は天気が不安定で、台風による気圧の変化もあり、頭痛、腹痛、気分が悪いなどの症状で来室する児童が毎日いました。

これからは、1年のうちでいちばん過ごしやすい季節になります。10月は「早寝・早起き・朝ごはん・運動月間」です。外で元気に体を動かし、睡眠、栄養をしっかりとって、元気にすごしましょう。



10月10日は目の愛護デー

視力が低下する原因は？



ゲーム



タブレット



スマホ

9月の保健指導で視力低下を防ぐために普段の生活で気を付けることについて学習しました。

目を守るためにこの3つのことを続けてみましょう。

目を大切にするために①

きよりを30センチあけよう



目を大切にするために②

30分に1回遠くを見よう



目を大切にするために③

休み時間は外に出て遊ぼう



「早寝・早起き・朝ごはん月間」の充実に向けて

大田区教育委員会
食育推進委員会

児童・生徒の健やかな成長のためには、基本的生活習慣の確立とバランスのとれた食事が大切です。
「おおた教育ビジョン」の施策の一つとして、今年度も5月と10月に「早寝・早起き・朝ごはん月間」を実施します。また、各学校では「食に関する指導の全体計画」、「食に関する指導の年間指導計画」を作成し、食育を推進しています。

「早寝・早起き・朝ごはん」は、生涯を通じて生活の基礎となります。

朝ごはんの大切な役割

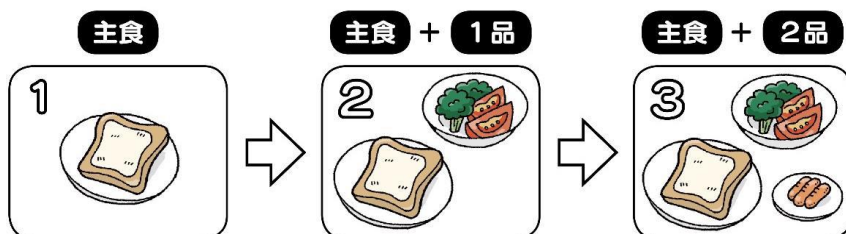
朝ごはんは、一日のはじめに食べる食事であり、単に栄養素をとるだけでなく、体を目覚めさせる働きもあります。

右図のように、朝ごはんを食べると、胃腸などの内臓が活発に働きます。血流がよくなり、体温が上昇し、排便もスムーズに行われるようになります。また、脳にもエネルギーが補給されるため、しっかり勉強することができます。



朝ごはんをステップアップ

朝ごはんが主食だけの人は、野菜のおかずや肉、魚、たまごなどのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。少しの工夫で栄養価がアップし、朝ごはんが充実します。



忙しい朝は、時間をかけずに用意することが大切です。夕食の残りを利用したり、前日に下準備をしたりしておくといいですね。

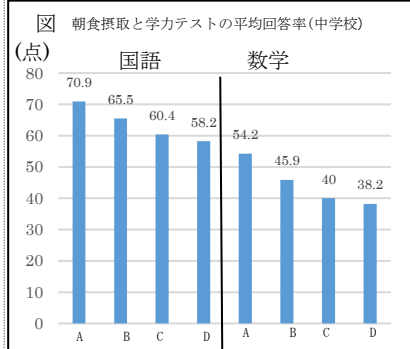


朝ごはんを食べることと学力・体力の関係

毎日朝ごはんを食べると答えた生徒は、食べないと答えた生徒に比べて、学力テストの平均正答率や体力テストの体力合計点が高くなっています。

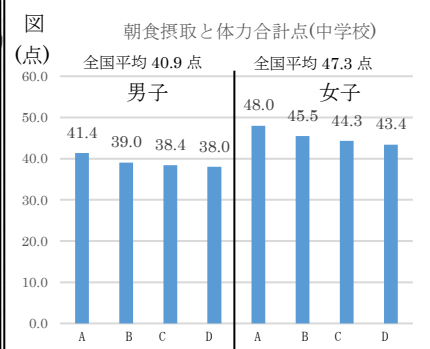


朝ごはんを食べると、午前中からしっかり活動できる状態になり、勉強も運動もがんばることができます。



A 毎日食べている C あまり食べていない
B どちらかといえば食べている D まったく食べていない

出典 文部科学省「令和4年全国学力・学習状況調査」を加工して作成



A 毎日食べる C 食べない日が多い
B 食べない日もある D 食べない

出典 スポーツ庁「令和4年全国体力・運動能力、運動習慣等調査」を加工して作成