

保健だより

すこやか

令和 7 年 10 月 6 日
大田区立大森第三小学校
校長 井上 光 広
養護教諭 島田 留美

9 月は気温の高い日が続き、天候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。また新型コロナウイルス感染症が複数学年に発生しています。

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、ウイルスに負けず元気にすごしましょう。



め あいご
10 月 10 日は目の愛護デー

目の愛護デー



め よ た もの
目に良い食べ物を
食べていますか？
め よ えいよう し
目に良い栄養があるのを知って
いますか。食欲の秋に、目に良い
えいよう しょうふ た もの せつきよくてき た
栄養が豊富な食べ物を積極的に食
べてみてください。

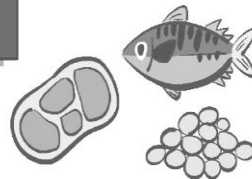
ビタミンA

め ひょうめん おお まく
目の表面を覆う膜など
けんこう たも
を健康に保ちます。



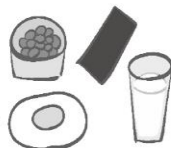
ビタミンB1

め つか
目の疲れを
やわらげます。



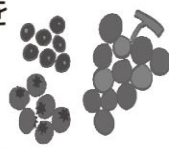
ビタミンB2

め さいぼう
目の細胞の
せいちょう かいふく
成長や回復
たす
を助けます。



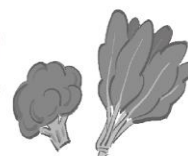
アントシアニン

め ひょうめん まく
目の表面の膜を
ほご
保護したり、
め つか
目の疲れを
とったりします。



ルテイン

め ひょうき
目の病気の
しょうじょうかいげん
症状改善や
よぼう
予防に
つながることもあります。





はねびよん

©Ota City

10月「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」の重点施策の一つとして、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。

朝ごはんを毎日食べると、良いことがたくさんあります。

朝ごはんを食べると、睡眠中に下がった体温が徐々に上がり、体が活動しやすい状態になります。また、脳にエネルギーが補給されるので、脳が活発に動きだします。朝ごはんの摂取の有無は、私たちの生活の様々なところで関係しており、朝ごはんを食べることの意義は学術的にも多数立証されています。

◆食事の栄養バランス◆

1日3食をしっかり食べることで、1日に使用する食品の種類や栄養素の摂取量が増えることから、栄養バランスが整いやすくなります。

◆生活リズム◆

早起きすることで、朝ごはんを食べることができ、生活のリズムが整います。早寝することにもつながり、睡眠の質も良くなります。

◆心の健康◆

朝ごはんを食べることは、自律神経を整えます。「イライラ感」や「集中できない」などが減り、心の状態を良好に保つことができます。

◆学力や体力の向上◆

朝ごはんを毎日食べている子どもは、あまり食べない子どもに比べて学力が高いことが報告されています。また、体力測定の結果も良いことが分かっています。



©Ota City

脳の重さは、体重のわずか2%ほどですが、大変なエネルギー消費家です。エネルギーや酸素を身体全体の20%も消費します。脳のエネルギー源になるのは、主に糖質からできるブドウ糖です。しかし、脳にはブドウ糖を蓄えるスペースがないため、必要量を常に血中から確保しなければなりません。そのため、朝昼夕の3回の食事が必要となります。また、私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているため、起床時はエネルギー不足の状態です。「朝ごはん」が重要なのはこのためです。毎日朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

【新型コロナウイルス感染症流行前後における食事・生活習慣の変化】

新型コロナウイルス感染症流行の影響による社会環境・生活環境の急激な変化は、子どもたちの心身の健康に大きな影響を与えています。基本的生活習慣の乱れ（遅寝、遅起き）、偏った栄養摂取や不規則な食事などの食生活の乱れ等、様々な課題が顕在化しています。家庭において改めて生活習慣を振り返り、見直してみませんか？