

# 元気だより

2012/04/13



ノートルダム学院小学校 保健室

花が咲き、緑が芽生える季節となり、春の力を感じます。お子さまのご入学、ご進学、おめでとうございます。子どもたちも春の風に吹かれながら、力いっぱい伸びようとしています。おうちと学校が手を取り合って、その健やかな成長を応援できたらと願っています。保護者の皆様に、時々ですが保健室からの便りをお届けいたします。ご意見やご感想はお気軽にお知らせください。どうぞよろしく願います。

## 朝ごはんからはじめよう

子どもの一日のほとんどは、おうちと学校でできています。毎日、夕方近くまで学校でどのように過ごすかは、朝の過ごし方がものすごく大切だと感じています。

午前中にしんどいと保健室に来室する子どもには、まず「朝ごはん食べてきた?」「朝ごはん、なに食べてきた?」と聞きま

す。子どもの体調を把握するためには、朝の様子を知ることが必要だからです。

朝から食欲がなかったとか、寝坊して朝ごはんを食べる時間がなかったとか、おうちでの様子を振り返ってみます。子どもと一緒に原因や対処方法を考えながら、自分のからだを大切にする方法も話します。

## 糖分 塩分 水

朝ごはんを食べないで、お昼まで過ごすのは、体が目覚めないうえに、エネルギーが不足して、子どもの学校での活動に大きく影響します。脳が一番必要としているのは糖分(デンプン、炭水化物)です。それと細胞が必要としているのは、塩分と水分です。理想の朝ごはんは、温かいごはんと味噌汁です。それだけでじゅうぶんです。朝

はパンというおうちなら、温かい飲み物とパン。どうしても難しいというときはバナナとお茶だけでもいい。活動のエネルギーとなるものと、飲み物は摂るようにしてほしいと思います。水分は学校でも摂れる方がいいので、毎日水筒を持たせてあげてください。

## 生活のリズム

子どもは、起きて少しまどろんで、着替えなどしているうちに体が目覚めてきて、内臓も活動をはじめ、ごはんを食べたいという気持ちになります。朝ごはんを食べるには、やはり、食べられるような時間に起きることが大事ですね。

一日のスタートがうまくいけば、生活のリズムが整えやすくなります。食べること、体を動かすこと(学習すること)、眠ること、どれもつながっています。子どもの生活リズムをバランスよく支えることで、子どもは毎日いきいきと活動できるようになります。元気よく一日を過ごせることが何よりだと思います。