

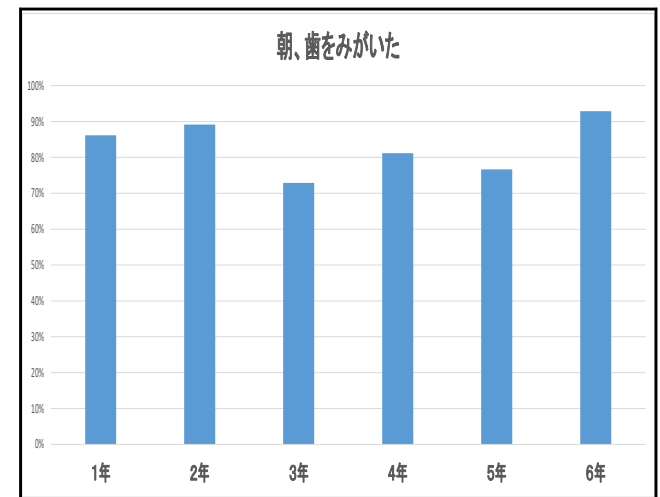
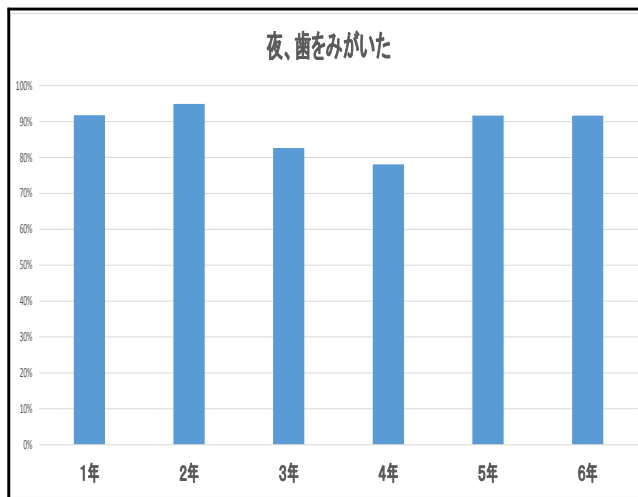
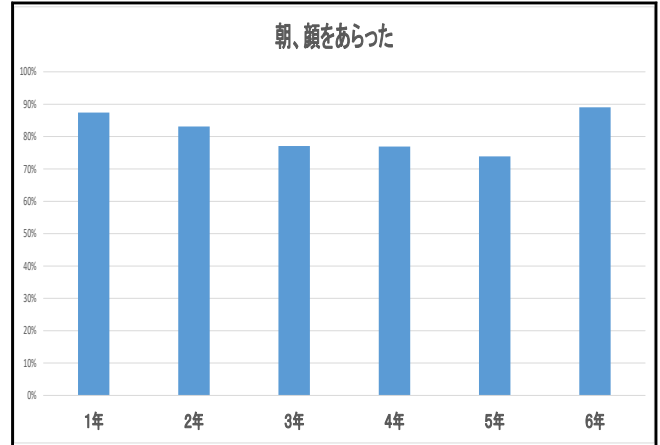
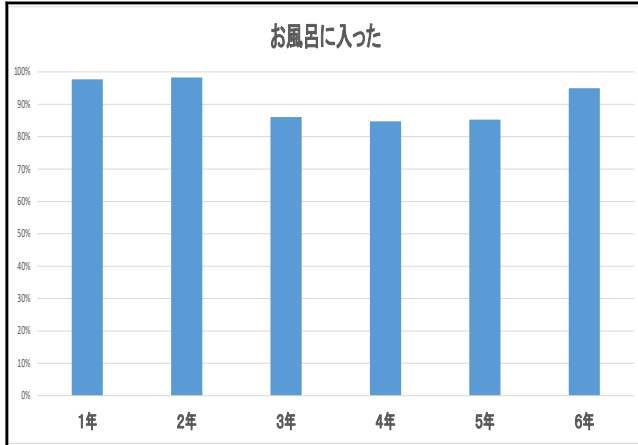
校長だより

和歌山市立八幡台小学校

2021.07.15

NO, 3 9

生活リズムチェックより



健康的に生活するうえで、心身の状態を清潔に保つことも大切です。特に、歯磨きについては以前もここで取り上げた通り、今後の子どもたちの人生に大きくかかわってきます。今のうちに、しっかりと歯磨き習慣をつけ、今後の口腔ケアにつなげて欲しいと思います。朝の洗顔は、気持ちの切り替えにとっても大切であると私は感じているのですが、皆さんはいかがでしょう。

また、前回取り上げた「早寝・早起き・朝ごはん」について、特に朝ごはんの効用を記載しておきたいと思います。

- ・脳の働きを活発にする
- ・体温が上昇し、代謝が高まる
- ・便秘解消に効果的
- ・集中力や記憶力が高まる
- ・太りにくいカラダをつくる
- ・疲労感の減少につながる

子どもにおいては、朝ごはんを食べる、食べないで学力に差が出ている事実があります。(全国学力テスト・学習状況調査より)

子どもたちには朝ごはんをしっかりと食べさせたいものですね。