



すこやか

和歌山市立名草小学校

(ほけんだより)

No. 10 2013.1

毎日寒い日が続いています。和歌山市内では、インフルエンザが流行し、学級閉鎖をする学校もでてきました。名草小学校では、今のところインフルエンザにかかっている人は、ほとんどいませんが、カゼをひくなど体調をくずし、欠席する人が増えてきました。引き続きせっけんでの手あらいうがいをしっかりとしましょう。



みんな大きくなったね♡

～3学期の身体測定結果～



*伸び…4月からの伸び (★…いちばん伸びている)

学年	月	身長 (cm)		体重 (kg)	
		男子	女子	男子	女子
1年	1月	120.7	119.6	22.9	21.7
	伸び	2.1	1.9	1.5	1.0
2年	1月	127.0	125.4	25.9	26.7
	伸び	1.8	1.9	1.1	1.3
3年	1月	133.2	131.6	29.9	28.5
	伸び	1.8	2.0	1.0	1.5
4年	1月	138.3	140.4	34.4	34.1
	伸び	1.4	2.0	0.6	1.0
5年	1月	143.7	145.7	36.3	39.1
	伸び	1.9	★ 2.1	1.1	★ 1.9
6年	1月	153.6	151.0	44.4	42.4
	伸び	★ 2.6	1.6	★ 2.2	1.7

お茶をもって来るように
冬でも水分補給は必要です。
のどをうるおすこと、
かぜ予防にもなります。

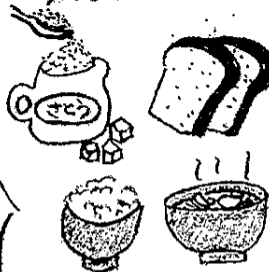
★朝のくだものは金★

果物には、食べてすぐにエネルギー源になる

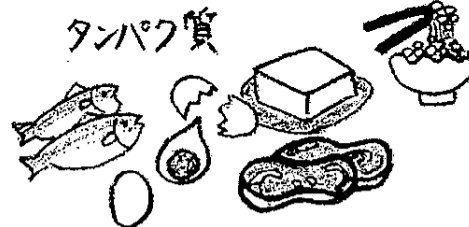
ブドウ糖や果糖、体の調子をととのえるいろいろなビタミンなどが含まれているので、朝食を食べるとすぐに脳や体を活発に動かすことができ、気持ちよく元気な1日を始めることができます。

朝一番に取り入れたい栄養素

炭水化物



タンパク質



ビタミン・ミネラル



あなたは朝食をとっていますか？

小中学生や若い人に、朝食をとらない人が増えています。朝は体も脳もエネルギーが空っぽの状態です。ここで朝食をとらないとどうなるでしょう？

活動するためのエネルギーが入らず、元気が出ません。学校へ行っても脳の働きが悪いため、授業に集中できず、イライラします。できるだけバランスのよい朝食をとり、1日を元気に過ごすためのエネルギーを補給しましょう！

朝食をぬくと、朝起きてから2時間後の脳の働きが低下するといわれています。

砂糖
私たちの脳や体のエネルギー源となるのは、炭水化物です。中でも砂糖は、朝には必ず取り入れたい食品のひとつです。

★朝食で成績アップ!★

朝食をとらない人より、とる人の方が記憶力が高いという報告があります。脳が活動するのに必要なエネルギーを朝食で上手に取り入れましょう！

