



9がっ ほけんだより

2026.9.2

三妻小
保健室

長^{なが}かった夏^{なつ}休み^{やす}もおわり、いよいよ学校^{がっこう}生活^{せいかつ}がスタートしました！生活^{せいかつ}のリズム^{リズム}が
かわり、なかなか調子^{ちょうし}が出^でない人^{ひと}もいるかもしれませんね。朝^{あさ}ごはん^{ごは}んで体内^{たいない}時計^{どけい}をリセットし、少^{すこ}し
ずつ学校^{がっこう}に体^{からだ}をならしていきましょうね。つかれもたまりやすいので、夜^{よる}はしっかりねましましょう！

あさごはんを食べないとどうなるの？

おなかがすく じゅぎょうに集中^{しゅうちゅう}できない 運動^{うんどう}に全力^{ぜんりきょく}を出^だせない イライラする



あさごはんを食べると、いいこといっぱい！



エネルギー



体温^{たいおん}



おなかがスッキリする

運動^{うんどう}・勉強^{べんきょう}に全力^{ぜんりきょく}が出^だせる

生活^{せいかつ}のリズムがととのう

まんてんあさごはん！



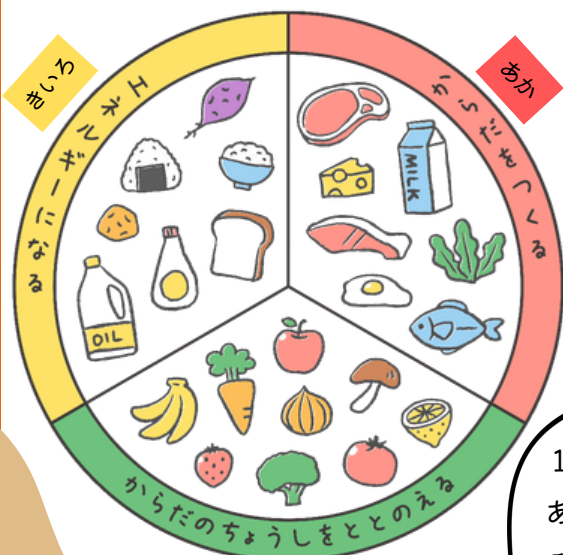
金メダル = きいろ (パン・ごはん) + あか + みどり
3つがそろって、えいようばっちり！



銀メダル = きいろ (パン・ごはん) + あか または みどり
できたらもう1つおかずをふやしてみよう！



銅メダル = きいろ (パン・ごはん) のみ
ぎゅうにゅう、ヨーグルト、ウインナーなど1つ
くわえられると、ぐっとよくなるよ！



みどり



1口^{くち}でもいいから
あさごはんを食^たべ
るのが、なにより
大切^{たいせつ}だよ！



お願い・お知らせ

- まだまだ暑い日が続きます。
水分補給のために水筒を必ず
持たせてください。
- 3日に身体測定があります。
体操服をもたせてください。