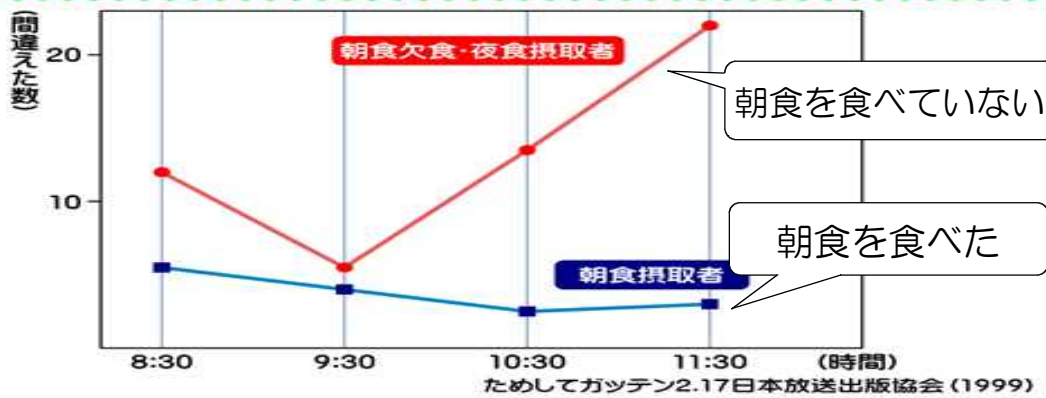


コラム②



朝ご飯をとらないと・・・

朝食の有無と集中力との関係を知るテスト



【朝食と集中力との関係調べてみた結果】

朝食をとることにより、テストの正答率が食べていない人と比べて、約 20 問差が出てくることが分かった。

朝食をとることで脳に栄養が届き、やる気と集中力が高まった結果です。朝から疲れたといっている人！まずは、朝食をしっかり食べてから登校してください。疲れもなく午前中、集中して授業を受けることができるようになります。

(給食の食材を3つのグループに分けてみました)

給食は黄・赤・緑の食べ物をバランスよく組み合わせて作られています

- 黄のグループ**
ご飯、じゃがいも
- 赤のグループ**
白身魚、こんぶ、油あげ、とうふ、たまご、豚肉、牛乳
- 緑のグループ**
にんじん、ねぎ、たけのこ、しいたけ、にら、ごぼう、だいこん、パイナップル

昇糖パイナップル、白身魚の昇糖減たんぷら、牛乳

じゃーん (こんぶとん汁)、んむ汁 (とん汁)

【食事のメニュー】

学校給食は、黄・赤・緑の食べ物をバランスよく組み合わせて作られています。

毎月配られる、学校給食献立表を参考に朝食のメニューを考えてみて下さい。

バランスのよい朝食を摂ることにより、授業を集中して受けることができるようになりますと思います。

好ききらいせず、栄養バランスを考えて食べよう！

健康チェック

最近、登校して授業も受けられず、1校時から体調不良を訴えて保健室で休養する生徒が増えています。新しい学年になって、そろそろ疲れが出る時期です。お子さんの毎朝の様子をチェックしてください。

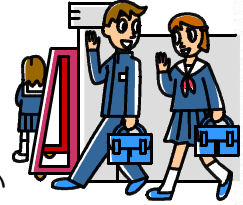
朝

- 起きたときの様子
- よく眠れていたか
- 顔色はいいか・元気が
- 朝食はしっかり食べたか
- 熱はないか



帰宅後

- 機嫌はどうか
- 顔色は良いか
- 夕食はしっかり食べたか
- 寝つきは良いか



※塾や宿題で就寝時間が遅くなり、睡眠不足で体調を崩している人が多くみられます。塾のない日は、早めに就寝するなど、生活習慣の工夫を行ってください。

インターネットやメールを利用するときの心構え

- ①自分の身は、自分で守る。
- ②相手のことを思いやる。
- ③声や表情が伝わらないことを忘れない。
- ④個人情報やすぐに答えない。
- ⑤保護者や先生などの説明をよく聞く。

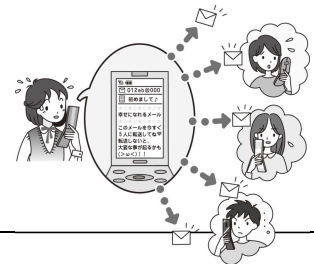


電子メールは受け取る相手の気持ちを考えて十分に言葉を選んで書くようにしましょう。



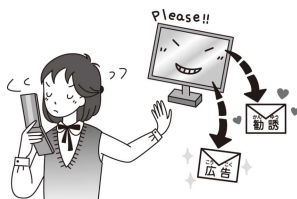
チェーンメールはどんな内容でも転送せずに無視しましょう。

わからないときは、学校の先生や保護者など信用できる大人に相談！



広告メールや勧誘メールに注意！

一方的に送りつけられるメールや勧誘メールは無視しましょう。返信してもいけません。返信することでメールアドレスなどの個人情報が流出するおそれがあります。



個人情報を教えてはいけません！

インターネットを使うときには、先生や保護者が許可しない限り、住所や電話番号、家族の情報や学校の情報を決して教えてはいけません。

