

# （保健連絡協議会だより） 新入学児の保護者の方へ

武雄市立武内小学校

養護教諭 幸尾 美由紀

## おいしくゆつくり 噛んでいますか

毎朝の食事の様子はいかがでしょうか。脳がエネルギーを必要とするからといって、ごはんやパンだけでは脳はそれを十分エネルギーに変えることはできません。そこには「たんぱく質」や「ビタミン」といった栄養素も必要なのです。やはり、栄養的にバランスのとれた朝食を食べることで、十分に脳が活性化します。

## 家族の会話が 心にも脳にも大切

子どもたちは自分の気持ちをうまく大人に伝えることができませぬ。また、「今、話してもいいのかな」と大人の様子をうかがっています。不安感が募ると、そのことを身体症状として訴えてきます。そんな時、こちらから自然とスキンシップをとったり、優しい言葉をかけてやると、子どもは自分の気持ちを話しやすくなります。特に朝は、気持ちよく学校へ送り出したいものです。おうちの人の笑顔があると、子どもも安心して学校へ行けます。そのためにも毎朝ぜひ、と一緒に食卓を囲んでください。

## 朝食を食べている 子どもは元気！



新一年生の入学を待ち焦がれていたかのように春の花が咲きほこる四月。お子さんにとっては、教室、先生、友達、勉強と、小学校へ入学して出会うものすべてが初めてのことで、戸惑うことがあるかもしれません。でも、子どもたちは持ち前の明るさや適応力ですぐに学校に慣れてきます。それを支えているのがご家庭の力です。どのような点に気を配ればいいのか、いくつかお話します。



人間の脳は、朝ごはんを食べることでよく働きます。脳は、エネルギー源として「ブドウ糖」しか利用できません。また、大人と比べ、子供はエネルギー消費量も脳だけで全体の約半分にも達すると考えられています。入学して間もない子どもたちは、あらゆることを学び、吸収しようとしています。当然、脳の情報処理量も一段と増えます。しかし、この「ブドウ糖」は貯めおきが利かないため、一日三食きちんととることが重要です。

## 早く寝ることが 脳を鍛える

睡眠時間は、学力に大きく関係しています。夜寝るのが遅くなると食欲が無く