すこやか

令和８年７月
鴨池小学校保健室
ほけんだより②

定期健康診断がすべて終わりました。調査票など御協力ありがとうございました。

受診が必要な結果はお知らせしています。受診が必要でまだの方は、ぜひ夏休み中の受診をお願いします。受診された結果は学校まで御提出ください。

7月8日時点での受診率

歯科	３０．１％
眼科	２９．５％
耳鼻科	２８．１％

薬物乱用防止教室感想より

毎年、学校薬剤師の瀬尾先生を講師に、3年生以上に薬物乱用防止教室を実施しています。6月に実施した5年生の感想の一部です。

5年　「たばこと健康」

私は、主流煙より副流煙の方が影響をもたらすことを初めて知りました。よく、スーパーマーケットなどに行くときに、吸っている人の前を歩きます。なので「もしかして」と思いました。なるべく吸っている人の前は通らないように気をつけます。

たばこを吸ったら、もちろん体にも悪いけど、顔にも変化がでると初めて知りました。ちょっとだけと思ってやってもやめられないので、大人になったらやらないと思いました。

良い睡眠のカギは朝ごはん!?

暑い夏を元気に過ごすカギは、朝の習慣にあります！

私たちの体にある「体内時計」は、朝ごはんを食べるとリセットされ、全身がパッと目覚めます。

特に大切なのが、卵や納豆、乳製品に含まれる「トリプトファン」という成分。これは日中に心を安定させる「セロトニン」に変わり、夜になると眠りを誘う「メラトニン」へと変身します。

つまり朝しっかり食べることが、夜のぐっすり睡眠につながります。

朝ごはんパワーで、体も心もすっきりした毎日をすごしましょう。