



令和8年 4月30日

七尾市立中島小学校

新生活の疲れが出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



食事 朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。 主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。	睡眠 早寝・早起きを心がけましょう。 朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。	運動 日中は元気に体を動かしましょう。 適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。
--	--	---

本格的に授業が進み始め、外での活動も増えてきます。子どもたちが心もからだも元気に毎日の学習や運動に取り組むことができるように、『夜は早めに寝て、朝早く起き、朝ごはんをしっかりと食べる』といった、『規則正しい生活』をぜひ心がけていただき、続けてほしいと思っています。家族みんなでチャレンジしてみませんか？

今月の
じわもん

米 豚肉 たまご ふくらぎ
さば きゅうり ねぎ 白菜
小松菜 キャベツ たけのこ



じわもん… 地元でとれた野菜やくだもの、米や魚などの食べ物を意味する、金沢の方言です。

初夏からの水分補給

ふだんは水や麦茶で！



ジュースはさとう(糖分)、スポーツドリンクは塩分のとりすぎにつながることもあるよ。水やカフェインを含まない麦茶がおすすめです。

ちびちび、こまめに！



一度にたくさん飲むと体がびっくりするよ。のどがかわく前に、ひと口、ふた口、ちびちびこまめに飲んで水分補給をしましょう。

食育まんが 新茶の季節です



『春が来た！気持ちがいいな…』と思っていただけは、まだ急な暑さに慣れていません。いつも以上に気をつけて水分補給をしましょう。

朝ごはんはまずしっかり！



水分補給はまずは食事から。汗で失われるミネラル(塩分含む)も補給できます。ただし、塩分については予防的に多くとる必要はありません。

運動前はとくにしっかり！



運動前の水分補給も忘れずに。水筒やジャグは日陰など涼しい場所で保管。ペットボトルはキャップをあけたら早めに飲みきろうね。

