

ほけんだより(からだ)

令和8年9月

池田市立池田小学校保健室

げんきをうばうもの④
えいようぶそく

まだまだあついひが
つづきますが、こうで
すぐにつかれちゃう
「あたまがぼーとする」
「イライラする」なんて
いうひといませんか。



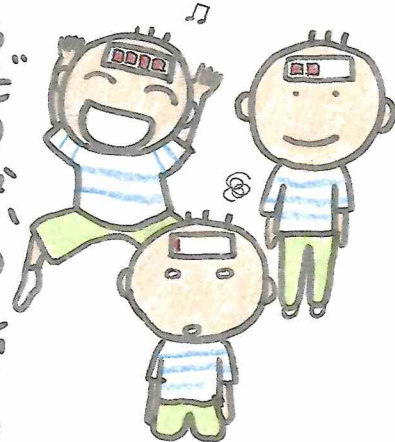
もしかしたらそれは
からだのなかのエネル
ギーがたりなくなっ
ている「えいようぶそく」
のサインかもしれません。



ちゃんと
たべているよ...

まいにちごはんをたべ
りたべているひともきを
つけて「えいようぶそく」
というのはからだにたい
せつなえいようのバラ
ンスがくずれてしまっ
ていることなのです。

スマホはじゅうでんがき
れるとうごかなくなります。
ひとのからだもおなじで
えいようがたりないと
からだのバッテリーがき
れてげんきがなくなります。



からだのなかのえいようが
たりなくなるとこんな
二ま、たことがおこ
ります。

じょうずにしゅちゅうできな
く、せんせいのなごあたま
にはいらない。



すぐにつかれるので、そ
とでおもいきりあそ
べない、たいくもかん
はれない。



ちよとしたことでおこ
かなしくなったりする。



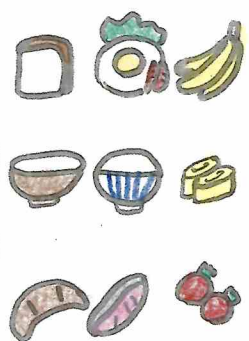
かぜをひきやすくな
たり、けがをしやすくな
たりする。



からだのなかにしゅちゅう
エネルギーをためるた
めにろつのことをいし
てみましょう。

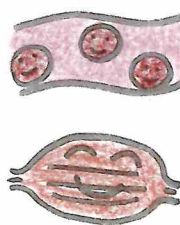
1. あまごはんで
あたまとからだの
スイッチをいれる

ごはんやパンはとうぶんで
あたまのエネルギーにも
なります。たまごやス
ープ、くだものなどを
ひとプラスすると「げん
き」がなごちします。

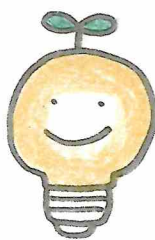


2. あか・き・みど
りをバランスよく
たべる

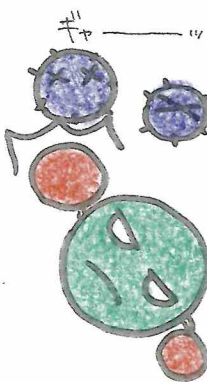
あか(にく・やかな・たまごなど)は
ちやきんにくをつくら
ります。



き(ごはん・パン・めんるいなど)は
うごくためのエネル
ギー。



みどり(やさい・くだものなど)は
びゅうきからからだを
まもります。



3. おやつはごは
んたりないえい
ようをおぎなう
もの

あまいもの、つめたいもの、たべすぎ
はえいようぶそくのも
とです。