



保健師のおはなし

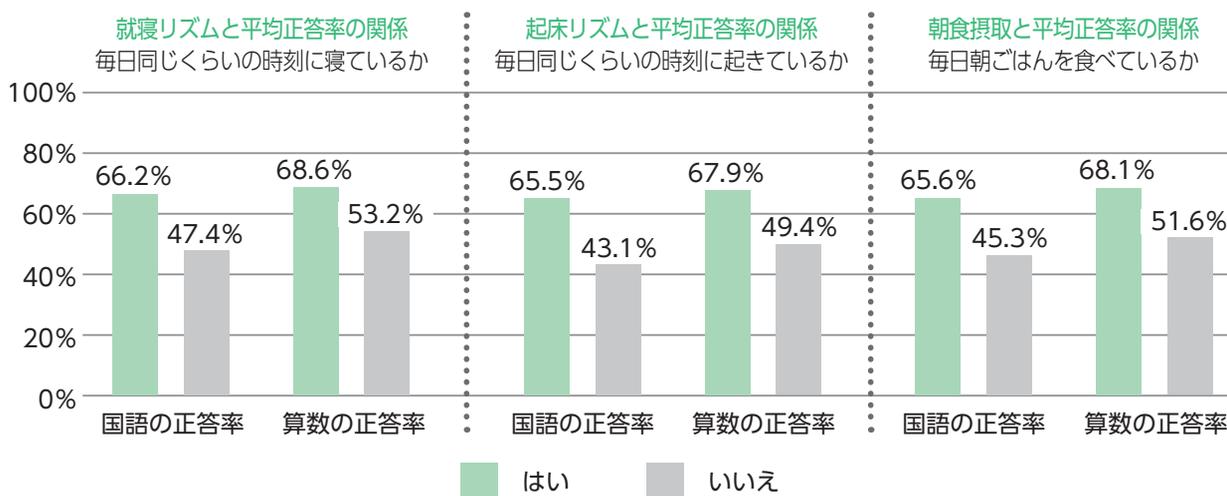
生活の基本は早寝・早起き・朝ごはん！

皆さんは朝ごはんを食べていますか？最近では、朝ごはんを食べない小学生が増えており、学校でも「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さを伝えています。

こうした当たり前のようなことを学校で指導されているのには理由があります。文部科学省が実施した平成31年度全国学力・学習状況調査の小学6年生の結果を見てみると、就寝、起床、朝食摂取で規則正しい生活をしている子どもと、全くしていない子どもの国語と算数の平均正答率は、下記のようにどちらも15%以上の差があります。

脳にはエネルギーとなる糖が必要です。晩ごはんを取り込んだ糖は寝ている間に消費されてしまうため、朝ごはんを食べないと、昼ごはんを食べるまでエネルギーが不足している状態になってしまいます。さらに、寝不足だと授業中に眠くなってしまい、集中力が続きません。つまり、子どもの学力向上のためには生活リズムを整えることが不可欠といえるでしょう。

入園や入学、新学期が始まった今、ぜひ生活習慣を見直して、規則正しいリズムで生活しましょう！



問ふれあいセンター TEL 52-2000

無料アプリ『Catalog Pocket』で広報すながわを **カラーマ** 読めます！

タップした部分が大きく表示されるほか、音声読み上げ機能にも対応！

◆ 閲覧方法 ※通信料は利用者負担となります。

- ①アプリを開き、画面下 (iOS) または左上 (Android) のメニューから「検索」をタップ
- ②「公開コンテンツ」を選択し、キーワード欄に「広報すながわ」を入力

市ホームページの広報すながわのページからも「ブラウザ版」を読むことができます。



カタログポケット
公式ホームページ

問広報広聴係 TEL 74-8763

郷土資料室特別展 ～砂川の縄文遺跡展～

郷土資料室では、市内の縄文遺跡から出土した考古資料を展示する特別展を開催します。土器や石器のほか発掘調査の写真パネルや黒曜石の原石などを展示します。



●とき 6月4日(土)～26日(日) 10:00～16:00

●ところ 公民館2階 特別展示室

問公民館 TEL 52-2339

編集後記

▶上記の「カタログポケット」皆さんご利用いただいていますでしょうか？▶便利な機能が付いているのもっと知名度が上がってほしい…▶「知らなかった!」「使ったことがない!」という方々、この機会にぜひ!!