# パレット

１年生　学年通信　No.12
２０２４年（令和６年）
５月　１日（水）

## 学校たんけんにしゅっぱつ！！

生活科「がっこうとなかよくなろう」の学習で、２ 年生といっしょに学校探検に行きました。

１年生だけで行った学校探検で不思議に思ったことを２年生に教えてもらいながらスタンプラリーをしました。２ 年生とペアを組み、１ 年生が行きたい教室に連れていってもらいました。

２ 年生との学校探検の前から、音楽室はどこにあるんだろう？図工室はどこかな？と興味を持ち、２年生との学校探検後も「給食室の奥にも入ってみたい。」「なかよし１の教室ってどんなところか聞いてみたい」「保健室には何があるんだろう？」と疑問がたくさん出てきました。

これから、その疑問にもとづいて学校の様々な施設の様子や先生の仕事の内容を探っていきたいと思います。

## 朝食ってどうして大切？

毎日、ばたばたと時間が過ぎる朝ですが，１年生の皆さんは毎日朝ごはんを食べているでしょうか。朝ごはんには３つの効果があります。

① 体温の上昇効果…寝ている間に下がった体温を上げ，１日の活動の準備を整えます。
② エネルギー，栄養の補給…脳のエネルギー源であるブドウ糖は約１２時間しか蓄えられないそうです。朝食をとって，勉強や運動もしっかりできるようにしたいですね。
③ 便秘予防…朝食を食べることで，腸が動き便秘予防になります。お腹が張っていると勉強にも集中できませんよね。

運動会の練習も始まります。直ぐにたくさん食べることは難しくても，少しでもエネルギーになるものを食べて，一緒にがんばりましょう。

（参照…文部科学省「早寝早起き朝ごはん」国民運動の推進について）