

# ほけんだより

2023 (令和 5) 年 8 月

保健室 P







夏休みが明けて2学期が始まりました。学校生活に体が慣れていない人が多くいるかもしれませんね。

生活リズムを整えるために、早寝早起き以外にも「朝食」を大切にしてほしいです。



## 朝食をとることで体に起こる変化は？

食べたとき	食べなかったとき
<p>◎<u>体温が上がる</u></p> <p>寝ている時に下がった体温を上げると、身体がしっかり目覚めます。体内のリズムが整うと、生活リズムも整います。</p> 	<p>×<u>体温は下がったまま</u></p> <p>体温が低いままの状態だと身体がエネルギーを節約するため、やる気が出づらくなります。</p> 
<p>◎<u>エネルギーをしっかりとチャージ</u></p> <p>集中力や記憶力がアップします！文部科学省の調査では朝食を食べている子どものほうが国語でも算数でも学力が高い傾向があるということが分かっています。</p> 	<p>×<u>エネルギー切れのまま</u></p> <p>脳にエネルギーが供給されないため、イライラしたり勉強がはかどらなかつたりします。</p> 

その他にも朝食をとるメリットはたくさんあります！

朝、食欲がなくて食べられない人は…

寝起きに水を一杯飲む習慣をつけましょう。



いつもより30分早く起きて、準備をしながらお腹がすくの待ちましょう。



早寝・早起き・朝食を心がけて2学期も元気に  
頑張らしましょう。