

ほけんだより



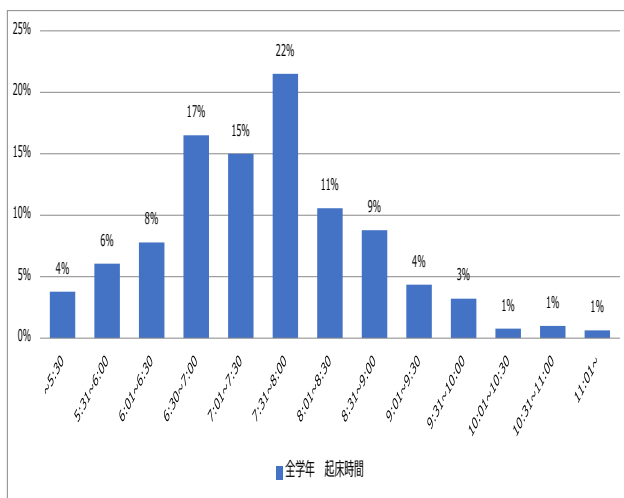
愛川中原中学校
保健室
2020.5.22
No. 4

先週は気温が30度近い日が数日ありました。体がまだ暑さに慣れていないこの時期は、熱中症に特に注意が必要です。

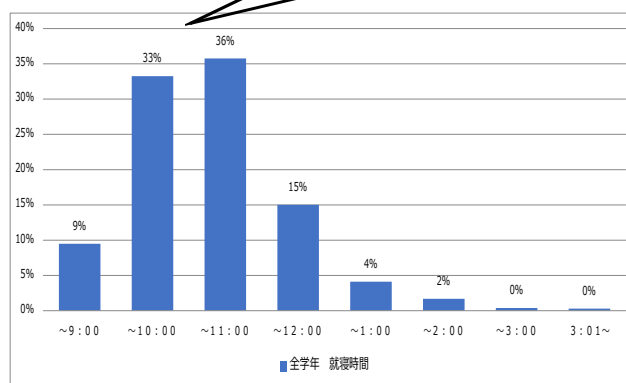
- ※水分をしっかり取る
 - ※朝ごはんを食べる
 - ※十分な睡眠をとる
 - ※外出するときは、帽子をかぶる
- などを守って、体調が悪くなったらがまんせずに早めにまわりの人に知らせましょう。



★5/8～5/14の週間計画表より★



学校再開に向けて、就寝時間・起床時間を見直しましょう！



一日のスタートは朝ごはんから

①脳のエネルギー源！
やる気と集中力がアップ！

脳のエネルギーになるのは、お米やパンに入っているブドウ糖です。毎日朝にこれらを摂取すると、集中力がアップします。



③快便効果

朝ご飯を食べることで胃が刺激されます。胃が刺激され活動を始めると腸も活発化していき、快便につながります。

②体の活性化・体のリズムを整える
「視覚」「味覚」「嗅覚」「触覚」などいろいろな角度から刺激された脳が目覚めます。また、朝ご飯を食べると体温が上がり体が活動をはじめます。毎朝、決まった時間に朝ごはんを食べることで体のリズムが整います。

朝ごはん 3つのスイッチオン!

スイッチ

その①

あたまスッキリスイッチ

頭（脳）は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝はエネルギー切れの状態です。朝ごはんを食べると、脳に栄養がいき、脳の働きは活発になります。「集中力」や「やる気」も、ぐんとアップ!

主食

脳のエネルギーのもとは…



スイッチ

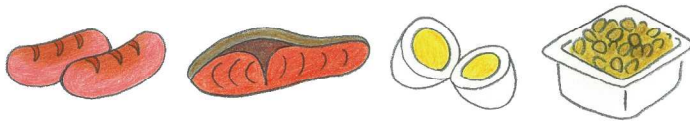
その②

からだホカホカスイッチ

寝ているとき、「体温」は少し下がっています。朝ごはんを食べると、下がっていた「体温」が上がって、元気にからだを動かせるようになります。

主菜

からだをあたためやすいのは…



だるーん



スイッチ

その③

おなかスッキリスイッチ

朝ごはんを食べていると、おなかの中（胃や腸）がギュルギュルと動いて、排便をうながします。おなかの中にたまっていた食べもののカスが外に出て、おなかもスッキリします。

副菜

排便をうながしやすいのは…



しょっぴ

