



げんきです!

2015年度 ほけんたより

がくいんしょうがっこう ほけんしつ
ノートルダム学院小学校 保健室 中村 真美

梅雨つゆが明あけたら、本格的な夏ほんかくてき なつがやってきます。梅雨明つゆあけの雨上あめあがりで気温きおんが高たかくなると熱中症ねっちゅうしょうも心配しんぱいです。早寝はやね早起はやおき、朝あさごはんをしっかりと食たべて、暑あつい夏なつを乗り切のりましょう。

毎日朝ごはんを食べていますか?

朝ごはんを食たべるとこんな良いよことがあります

1. 体内時計たいないどけいが修正しゅうせいされる

体内時計たいないどけいって?

私わたしたちは、朝あさの光ひかりを浴あびてご飯はんを食たべ、昼間ひるまは起おきて活動かつどうし、夜よるになったら寝ねるといったことを時計とけいがなくても、体からだの中なかでリズムをとって行おこなっています。

朝あさごはんを食たべないと・・・

睡眠すいみん(眠ねむること)と覚醒かくせい(目覚めざめること)リズムが不規則ふきそくになり、眠れなくなったり、太ふとったり、心臓しんぞうの病びょう気の危きけん険うを受けやすく、時差ボケじさに似にた症しょうじょう状じょうがでます。

体内時計たいないどけいがくるうと・・・



- 疲つかれを感じかんやすくなる
- 食しょく欲よくが低下ていかする
- 集しゅう中ちゅう力りょくが低下ていかする
- やる気きがでない
- 夜よる、眠れねむなくなる

2. 勉強べんきょうに集中しゅうちゅうできる

脳のうのエネルギー源げんである「ブドウ糖とう」が体からだの中なかに入はいることによって、脳のうの働はたらきが活発かつぱつになります



3. 運動うんどうで力ちからを發揮はつきできる

胃いや腸ちようが動うごきだし、体温たいおんが上あがり、一日いちにちの活動かつどうの準備じゅんびを整ととのえます。朝あさからしっかり体からだを動うごかすことができます。



朝あさはお腹なかがすかないから・・・と思おもっているあなたに朝あさごはんを食たべるためのアドバイス

ゆうはん はや た
夕飯ゆうはんは早はやめに食たべる



ぜんじつ ゆうはん はや
前日ぜんじつの夕飯ゆうはんはなるべく早はやい時間じかんに済すませましょう。

やしよく ひか
夜食やしよくは控ひかえる



よくじつ あさ
翌日よくじつの朝あさにおなかがすかなくなるので、夜食やしよくは控ひかえましょう。

はやお
早起はやおきをする



あさ た じかん かくほ
朝あさごはんを食たべる時間じかんを確保かくほするために、早起はやおきをしましょう。

休み明やすあけに体たい調ちようを崩くずす人がいます。楽たのしい休きゅう日じつを過すごして、宿しゅく題だいに追おわれてついつい寝ねる時間じかんが遅おそくなるのでしょうか。も
うすぐ夏なつ休みやすですが、休やすみ中ちゆうに生活せいかつリズムを崩くずさないようにしましょう。