

# ほけんだより 5月

令和4年5月17日 かもと稲田支援学校 高等部版①

## 朝食をとろう！



新しい学期が始まり1ヶ月が過ぎました。保健室では、「朝ごはんを食べて来なかった。時間がなかった。」と時々耳にします。

朝食をとると、体の中に備わっている体内時計が整い、脳の働きや臓器の働きが活発になり、体温が上がって、1日を元気に過ごすことができるなど、良い効果がたくさんあります。早寝早起きをして、朝食をとる時間を確保し、毎日欠かさず食べるようにしましょう。

### 朝食をとると



- 体温が上がり、体が目覚める
- 朝の排便を促す
- 勉強に集中できる
- 運動で力を発揮できる
- 生活習慣が整い、元気に過ごすことができる

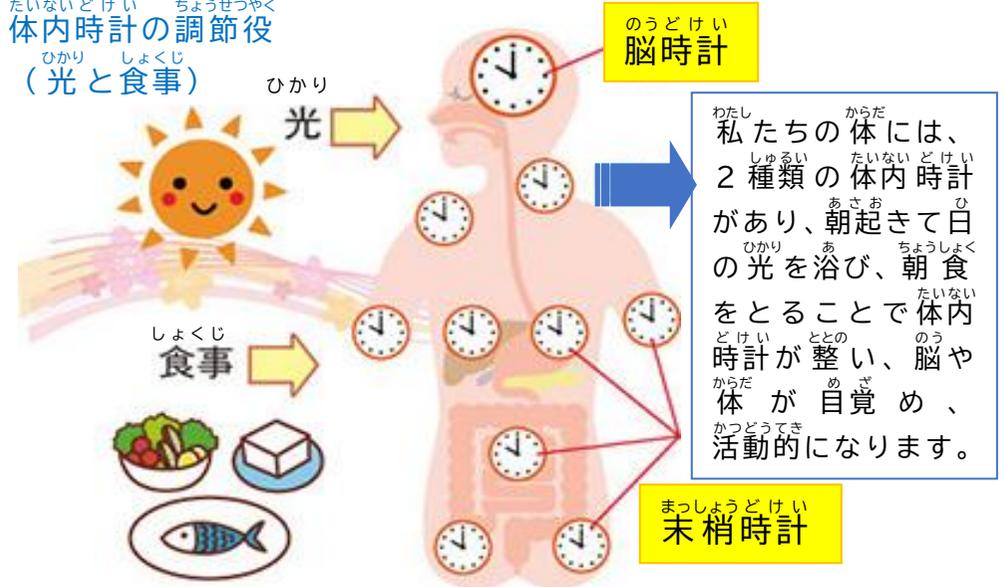
### 朝食をとらないと



- 体温が上がらず、体がだるさを感じる
- 朝の排便を逃し、腹痛の原因となる
- ブドウ糖が補給されず、脳の働きが鈍くなる
- 脂肪をため込みやすい体になる
- 活動時間が後にずれ、夜型の生活習慣になる

## 食事と体内時計の関わり

体内時計の調節役  
(光と食事)



私たちの体内時計は、約24.5時間の周期で「夜になると眠り、朝になると目覚める」というリズムを刻んでいます。1日が24時間よりも少し長いので、その調節が必要になります。この調節役をしているのが、「光」と「食事（朝食）」です。

## 朝食を食べるために

- 自分で選んでみよう
- 早寝早起きを心がけよう



おにぎり、パン、バナナ、みそ汁、スープ、ヨーグルト



早起きするとしっかり朝ごはんが食べられるよ

朝食は、脳や体を元気にするだけでなく、1日のリズムを作って生活習慣を整える効果もあります。