

「実り」をえるために

「春植えざれば秋実らず」ということわざがあります。春に種をまいたり苗を植えたりしないと、実ができるはずの秋に収穫することができないという意味から、準備をしないとよい結果がえられないということをたどったものです。みなさんは元気にすごすための準備をふだんからしていますか？ 早く寝て早く起きる、朝ごはんを食べる、排便する、運動する…。毎日の生活リズムは、みなさんの「実り=健康」のために欠かせないものです。

一日のスタートは、朝ごはんでエネルギーチャージ！

毎日朝食摂っていますか？



昨年度、朝から体調不良で保健室に来室した生徒に「朝食を食べましたか？」と聞くと、数人の生徒が「食べていない」と答えていました。そのことがとても、気になっていました。そこで「朝ごはん」について考えてみましょう！

☀朝食を食べるメリットは？☀

朝食を食べることで、睡眠中に下がった体温が上がり体が活動しやすい状態になります。また、脳にエネルギーが補給されることによって脳が活発に動き出し、集中力が高まります。

朝食を食べると、生活のリズムが整う・活動に必要なエネルギーの補給・脳を活性化させ集中力を高める・食べ過ぎを防げる・排便習慣が整うなどのメリットがあります。朝食を食べないことで太りやすくなったり、やる気が出ない等不調につながることもあります。

☀朝ごはんは何がベストですか？☀

バランスの良い朝食のポイント

- 「タンパク質」体温を上げます。 → 肉・魚・卵・大豆製品・乳製品等
- 「炭水化物」脳へのエネルギーになります。 → ご飯・パン・麺・シリアル等
- 野菜や果物も加えることで、より栄養バランスの摂れた朝食になります。

したがって、朝ごはんはなんでもいいわけではなく、どんな物を食べるかも大切になってくるのです。



<5月検診予定>

| 日時 | 検診項目 | 対象者 |
|-------|------|------------|
| 5/8.9 | 検尿 | 対象者 |
| 5/9 | 眼科検診 | 3年全・1年1~4組 |
| 5/10 | 聴力検査 | 1年・3年 |
| 5/30 | 内科検診 | 2年男子・3年男子 |

たくさんの検診が続いています。
極力欠席しないように、普段から健康管理を行いましょう。

☀朝食のお悩み Q&A☀

Q1 朝は食欲がありません…。

A1 夜遅い時間に夕食や夜食を食べると、「空腹期強収縮」と呼ばれる胃の掃除が充分に行われず、食べた物のかすなどが胃に残ったままになり、胃もたれやムカムカの原因になります。夕食はなるべく早く食べるようにし、夜食をとる場合は消化の良いメニューで、やや少なめを心がけましょう。

Q2 朝食を食べる時間がとれません…。

A2 朝食の時間を確保するためには、やはり時間に余裕をもって起きること。そして朝食を食べることで腸が刺激されるため、排便のリズムも整ってきます。