

保健だより

5月

令和7年5月23日

三重県立松阪高校保健室



一日のスタートは、「朝食」でエネルギーチャージ!

毎日朝食摂っていますか?

朝から体調不良で保健室に来室した生徒に「朝食食べましたか?」と聞くと、何人かの生徒が「食べていない」と答えが返ってきます。そのことがとても気になったので「朝食」について書きます!

☀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。



<5月検診予定>

日時	検診項目	対象者
5/27 (火)	内科検診	3年生女子
5/28 (水)	歯科検診	3年生全員
5/29 (木)	眼科検診	1年1~4組・2年生

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。



※ 受診が必要な人には、結果のお知らせを配布していますので早めに受診してください。

☀良い朝食を摂りましょう☀

各栄養素をバランスよく食べましょう

- 「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
- 「ビタミン・ミネラル」体の調子を整えます。 → 野菜・果物等



朝は食欲がない・食べる習慣がないという人は、おにぎりやバナナ等まず一品だけでも食べることから始めてみましょう。脳の働きが活発になり、集中力も上がります!!