

ほけんだより

平成26年9月9日
日比崎中学校
保健室 NO. 6.



太陽のエネルギーを借りて、生活リズムを整えましょう。

2学期がスタート!

今年の夏は、雨が多く夏らしい夏ではなかったようです。しかし、熱中症は心配でした。気温が35℃を超える日もあり、部活動時間を切り上げて下校する日もありました。早く夏の疲れをとり、生活リズムを整えて、2学期を頑張りたい。



おまけ

熱中症にご用心!

- ・生活リズムを整える。
- ・朝食をしっかりと食べる。
- ・十分な睡眠と休養をとる。
- ・塩入りのお茶を持参する。など

♡朝ごはん、食べてますか?

長い夏休みの間に、生活リズムが崩れて、なんとなく調子が出ないという人はいませんか?

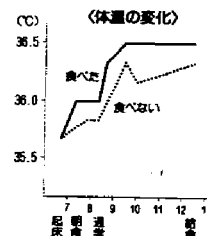
生活リズムを整えて、体調をよくする「かぎ」の一つが朝ごはんです。朝ごはんの力について説明します。

♡おいしい朝ごはんて学力アップ

朝ごはんのヒミツ1
体のリズムを整える

地球上の生き物はすべて24時間周期のリズムをもっており、朝ごはんを食べると、このリズムがスタートあると言われています。ところが、朝ごはんを抜くと、昼ごはんから1日のリズムが始まってしまいます。

朝ごはんのヒミツ2
体温、脳の温度を上昇させて、
やる気と集中力を出す



朝ごはんを食べると、すぐに体温が上がり、昼までそれを維持します。朝ごはんを食べなかったら、昼食を食べるまで、低い状態が続きます。体温だけでなく、脳の温度も下がります。脳の温度が低いと、めんどくさい、眠くなる、集中力が落ちます。

朝ごはんのヒミツ3
脳へタイミングよく栄養を補給し、頭の働きをよくする



「脳」は大好物のブドウ糖を肝臓からもらっていますが、肝臓には約12時間分の蓄えがありません。

夕方7時頃に夕食を食べると、次の朝の7時に蓄えがなくなるので、ここで朝食を食べるとちょうどいいです。