

# ほけんだより 1月

令和6年1月 一宮小学校 保健室

新しい年がはじまり、学校では1年をしめくくる3学期がスタートしました。さて、1月の保健目標は『食について考えよう』です。今回の保健だよりでは、みなさんに毎日必ず食べてほしい「朝ごはん」についてのお話をします。



朝ごはんを食べると、いいこといっぱい!



## ★集中力や記憶力がアツ!★

脳の主なエネルギー源はブドウ糖。朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまふのは、寝ている間にブドウ糖が使われ足りなくなってしまうためです。

朝ごはんを、ブドウ糖を補給することで、脳とからだがかかりと目覚め、勉強に集中することができます。イライラの解消にも◎。



ブドウ糖が多く含まれている食べもの (炭水化物)



お米



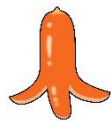
パン

## ★体力がアツ!★

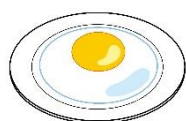
タンパク質 (肉・魚・卵・豆類など) には、体温を上げるはたらきがあります。

朝ごはんをタンパク質を補給することで、体温が上がって体を動かすやすくなります。

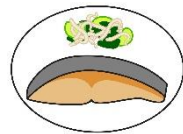
また、筋肉づくりを助けてくれるので、たくましい体をつくることができます。



ウインナー



めだまやき



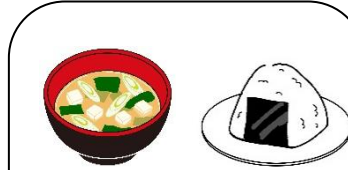
さかな



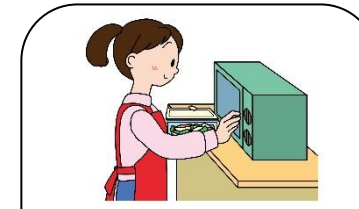
なっとう

「朝ごはんを食べる時間がない」、「食欲がわからない」という人におすすめのメニュー

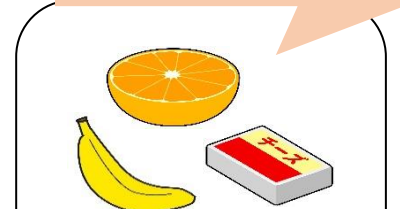
サッパリ、パクパク食べられるくだものおすすめ!



おにぎりと  
インスタントみそしる



前日の夕食ののこりを  
温めなおして



バナナやチーズなど  
そのまま食べられるもの

ほかにも・・・

○早めに夕食を食べる・夜食は控える。

○朝ごはんを食べる時間を確保するために、早ね早起きをする。

など、生活リズムを整えることがとても大切です。

夜にぐっすり眠り、朝にすっきり目覚めるために大切なのが『運動』です!



## ぽかぽかだより No.10

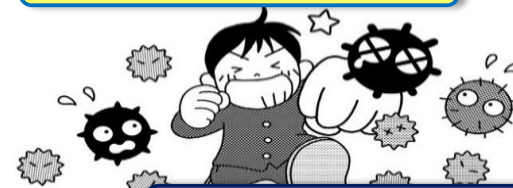


運動すると心も  
スッキリ!!

楽しい冬休みが終わり、なんだかやる気が出ない。また、寒さで「外に出たくない!」という人もいるかもしれません。成長期のみなさんが外で体を動かすと、いいことがたくさんあります。運動をすると体が強くなるのはもちろん、気分が元々やストレス解消になる、満足感や達成感がえられるなど、心にもよい影響があるといわれています。

病気に負けない体力がつく

しっかり眠れて毎日スッキリ



運動すると、いいこといっぱい!!



ストレスが気にならない

肥満・生活習慣病になりにくい