



ほけんだより



★第二小と第二中の共同作成★

江別市立江別第二小学校

江別市立江別第二中学校

保 健 室

2024年12月19日発行



朝ごはんは3つのスイッチオン

朝ごはんの役割は？



① あたまがすっきり

頭(脳)は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝はエネルギー切れの状態です。朝ごはんを食べると、脳に栄養が届き、働きが活発になります。「集中力」「やる気」がぐんとアップします!



② からだがポカポカ

寝ているときは、省エネモードのため「体温」は少し下がっている状態です。主食となるごはん・パン・めん類などを朝ごはんを食べると、下がっていた体温が上がり、元気に体を動かせるようになります。



③ おなかがスッキリ

朝ごはんを食べると、おなかの中(胃・腸)が動いて、排便を促します。おなかの中にたまっていたものが外に出やすくなる野菜や果物を食べると腹痛になりにくくなるし、毎朝スッキリします。



食べる習慣をつくりましょう

食欲がないから、朝ごはんを食べられない…。それって夜遅くに食事やおやつを食べていませんか?おなかが張っていても、食欲がわからないことがあります。

何も食べずに活動すると、エネルギーが足りず、体力が低下して倒れたり、ぼーっとしたりします。特に、中学生は授業時間が長く、給食までの時間が空くので、朝ごはんのエネルギーが重要です。

朝から食べられないという時にも、ごはんやおかずを一口、飲み物一杯からでもいいので、口に入れましょう。

そして、毎日食べる習慣をつくっていくことが成長期のみなさんには、とても大切です。朝の時間に余裕をもって生活できるように取り組んでみましょう。



バランスのよい食事をとることは、すいみんにとっても重要。

なぜなら、夜の質のよいねむりは、朝ごはんを食べることによって作られるから。

食事からとる「たんぱく質」(卵焼き・ウインナー・納豆・肉・魚・牛乳・チーズ・ヨーグルトなど)の中にあるアミノ酸は、脳の中で気持ちを落ち着かせる「セロトニン」をつくりま

す。日中につくられたセロトニンの量によって、夜になるとねむりを促す「メラトニン」をつくりま

す。朝ごはんを食べるたんぱく質が体の中で変化し、眠くなるようになります。

ねむれなくする「夜の光」

スマートフォン、タブレット、ゲーム、テレビの画面などから出る、明るい光を眠る前に見ていると、脳が起きて(活性化して)眠れなくなります。睡眠不足になると、生活リズムが乱れて、疲れが取れず体調不良を起こしやすくなります。

スマートフォンやゲーム、テレビを見る時間は、おうちの人と話し合って決めましょう。寝る1~2時間前までに終わりにするとよいです。朝の時間が足りないという人は夜の過ごし方を見直してみましょう。



楽しいから!
もう少し!



ねむれない



つかれがとれず
早起きできない

ねむることの効果

「脳や体のつかれがとれる(体カアップ)」「病気に負けない(抵抗力アップ)」「覚えたことが整理され定着する(記憶カアップ)」「心の状態が安定する」