

あさ 朝ごはんだより

れいわ ねん がつ にち
令和5年 9月12日
わ か やま し り つ に し わ き し ょ う が こ う
和歌山市立西脇小学校

こころ
心がけよう！

おうちの人といっしょによんでください。



2学期が始まり、運動会の練習も始まって来る時期になりましたね。朝夕の気温の寒暖差が激しく、体のリズムが崩れやすい今の時期は体に疲れがたまりやすくなります。朝から1日、元気に動ける体をつくるためには、睡眠と栄養たっぷりの朝ごはんをとることがとても大切です。元気に運動会の当日を迎えるためにもおうちでしっかりと早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

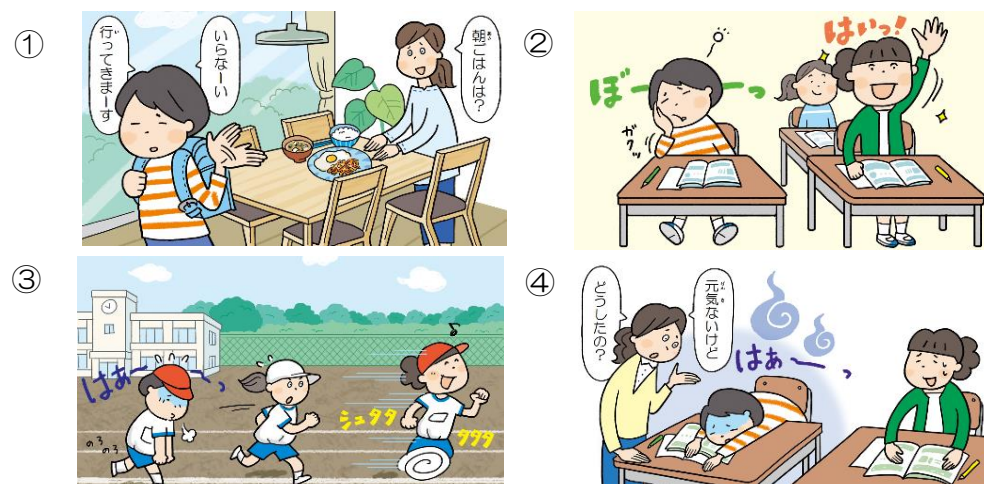
朝ごはんはなぜ必要？ ～朝ごはんの効果～

- ① 体をめざめさせる。
朝ごはんを食べることで、寝ている間に下がった体温を上げ、朝から元気に動くことができます。朝ごはんをきちんと食べていないと、けがをしやすくなったり、体がだるくなったり、なんとなくしんどい1日になります。
- ② のうをめざめさせる。
朝ごはんを食べることで、エネルギーがのうにいきわたり、集中力が上がります。朝ごはんをきちんと食べていないと、勉強に集中できない、イライラしやすい、などになります。
- ③ おなかをめざめさせる。
朝ごはんを食べることで、おなかがしげきされて、排便しやすくなります。朝ごはんをきちんと食べていないと、便秘になりやすくなり、おなかが痛くなったりします。



わたしたちは、日中活動し、夜は眠るというリズムを持っています。体温の変化なども1日の中でリズムがあるため、生活リズムをととのえることが、毎日を元気に過ごす秘けつです。生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。

しつもん! 朝ごはんを抜くとどうなるの？



こたえ

朝ごはんを抜くと、やる気が起こらなかつたり、集中できなかつたりして、午前中の授業や活動などに、しっかりと取り組めなくなってしまうと言われています。調査でも朝ごはんを食べない人のほうが、毎日食べる人に比べて、「つかれやすい」「何もやる気がおこらない」と答えた割合が高いことが分かっています。



早起き・早寝をするために

● 起きたら朝の日の光を浴びる



朝の日の光には、わたしたちの体内時計をリセットする働きがあります。起きたら、まずカーテンを開けて、朝の日の光を浴びましょう。

● 日中はしっかりと活動し、夜は十分に眠る



勉強やスポーツなどで、十分に体と脳を動かします。十分に活動すれば、夜は疲れて自然に眠くなり、ぐっすりとお眠ることができます。

● 夜、寝る前の強い光は避ける



スマートフォンなどの強い光を浴びると、なかなか眠れなくなったり、朝起きるのがつらくなったりします。寝る前は、使用を控えます。

うらに早ね・早起き・朝ごはんチェックがあります。ぜひおうちの人とチャレンジしてみてください。