



# ほけんだより

秩父市立南小学校

R 7.8

No.6

欠席連絡フォーム



## はやね・はやおき・朝ごはん

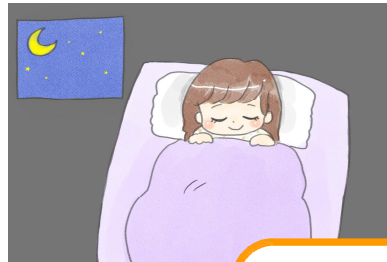
夏休みは、どのように過ごしましたか。いよいよ2学期が始まりました。規則正しい生活に早く戻ることができるようにしましょう。『はやね・はやおき・朝ごはん』に心がけ、元気に過ごすできるようにしましょう。

### 「はやね」

どうして「はやね」が大切かというと・・・

**おぼえたことを忘れないようにしてくれる。**

昼間におぼえたことを忘れないように、眠っている間に頭の中で『脳』が整理をしてくれる。



**体のつかれがとれる**

ねむることで、その日のつかれがとれる。

**体が成長する**

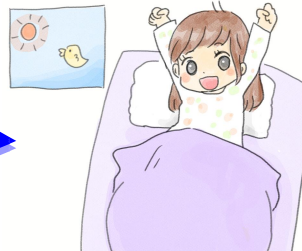
ねむっている間に『成長ホルモン』が出て体を大きくしてくれる。10時までにねむるとたくさん出る。

### 「はやおき」

どうして「はやおき」が大切かというと・・・

**頭がスッキリする**

早くねむって、早く起きると頭がスッキリして、朝からやる気スイッチが入る。



**朝ごはんをしっかり食べる時間ができる**

ねぼうをすると食べる時間がなくなる。

**朝の時間にゆとりができる**

学校へ行く用意がゆっくりできて、あわてずに学校に行くことができる。

## 「朝ごはん」

どうして「朝ごはん」が大切かというと・・・

### 脳を活発に働かせる

脳はエネルギー消費が大きく、夜寝ている間にもエネルギーを消費しています。朝食を食べないと脳にエネルギー（ブドウ糖）がいきわたらず、脳が活発に働くことができません。



### 体温を上げる

ねている間に体温は下がります。朝食を食べることによって体温も上がり脳や体を活発にし、やる気がでできます。

朝ごはんは、体内時計をリセットする大切な役割があります。



### 朝の排便の習慣をつけるために

体調や生活リズムを整えるために、朝の排便の習慣をつけることが望ましいです。そのためには、ある程度の食事のかさと繊維質（野菜）と水分によって腸に刺激を与えることが大切になります。

朝ごはんを食べることで腸が刺激されて排便がしやすくなります。



『はやね・はやおき・朝ごはん』が大切といわれている理由がわかりましたか？

早くねむらないと早起きはできません。早く起きていないと朝ごはんを食べる時間がありません。朝ごはんを食べないと元気に勉強や運動ができません。昼間活動をしないと疲れずに早くねむれません・・・。

このように3つのことは全部つながっています。学校に来て勉強をするパワーになるのは「朝ごはん」です。いすに座ってする勉強も体育のように体を動かす勉強も、おなかがいっぱいしていると集中できません。学校で元気いっぱい活動ができるようにしっかり『はやね・はやおき・朝ごはん』を心がけましょう。

