

すくすく・ぱくぱく



令和2年5月11日
横浜市立豊田小学校



とくべつごう 特別号

まいにちげんき ^す 毎日元気に過ごしていますか？ ^{がっこう やす つづ} 学校のお休みが続き、^{ふきそく せいかつ} 不規則な生活になってい
ませんか？ ^{はやねはや お ところ} 早寝早起きを ^{あさひるばん さんしょく た} 心がけて、朝昼晩の3食 ^あ しっかり食べていますか？ ^{あ ひび つづ} み
なさんに会えない日々が続いていて、とてもさみしいです。

^{こんかい えいようし ようごきょうゆ やす つづ} 今回は栄養士と養護教諭で、^{やす あいだ} まだお休みが続くのでみなさんにこの休みの ^{ところ ほ} 間に ^{かんが} 心がけて欲しいことを考えってみました。

あさ 〈朝ごはん〉



^{あさ いちにち げんき みなもと あさ た} 朝ごはんは1日の元気の ^{ごぜんちゅう かつどう} 源 ^{じゅんび} です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するた
^{あさ え ね る ぎ - ぶそく しゅうちゅうりよく か} めの準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集 ^{つか} 中 ^{えいぎょう} 力が欠け
^{まいにちあさ か} たり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影 ^た 響 ^た があります。毎日朝ごはんを欠
かさずに食べましょう。

..... あさ こうか 朝ごはんの効果



^{あさ た え ね る ぎ - えいようそ ほきゅう ごかん しげき からだ} 朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、^{のう めざ} 体 ^{ね あいだ ていか たいおん じょうしょう} や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上 ^{のう はたら かつぱつ} 昇 ^{い た} させます。また、
よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食 ^{もの おく こ ちょう うご はじ あさ はいべん うなが} 物 ^{い た} が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促 ^{い た} します。

せいかつりずむ 〈生活リズム〉

あさ ひかり ぱわー
朝の光にはパワーがある！？

あさ ひかり あ
朝の光を浴びよう

ひと も たいないどけい いちにちにじゅうよじかん しゅうき
人が持つ体内時計と1日24時間の周期には、ずれがあります。

ちょうせつ あさ ひかり あ たいせつ
これを調節するには、朝の光を浴びることが大切です。

たいないどけい せいじょう きのう はやお
体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをして

かーてん あ あさ ひかり あ
カーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



じぶん こんとろーる
自分でコントロールしよう

たいないどけい
「体内時計」

ひと たいないどけい きのう たいよう
人は、「体内時計」という機能があり、太陽

のぼ あいだ かつどうてき たいよう しず
が昇っている間は活動的になり、太陽が沈

むと休息に入るようになっています。これを

せいじょう はたら あさ き じかん
正常に働かせるには、朝、決まった時間に

お たいよう ひかり あ きそくただ いち
起きて太陽の光を浴びること、規則正しく1

にちさんしょく しょくじ ひるま そと かつどう
日3食の食事をとること、昼間は外で活動

することがよいとさせています。



スマホ・ゲーム・テレビは
じかんげんしゅ
時間厳守！



おやすみ～
すいみんぶそく
睡眠不足にならないように
き じかん まも
決めた時間を守りましょう。

はや お
早起き



あさ ひかり かん かくせい
朝の光を感じると覚醒を
うなが のうないぶつしつ
促す脳内物質のセロトニン
ぶんびつ にっちゅう かつどう
が分泌され、日中に活動し
やすくなります。

はや ね
早寝



すいみん つか と
睡眠は、疲れを取ったり、
からだ せいちょう
体を成長させたりします。
よる はや ね じゅうぶん すいみん
夜は早く寝て十分な睡眠を
とりましょう。

あさ
朝ごはん



ゆうしょく
夕食でとったエネルギー
あさ
は朝には残っていません。
ごぜんちゅう げんき かつどう
午前中、元気に活動するた
めに、朝食をとりましょう。