

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} 早寝早起きを ^{こころ} 心がけて、^{あさひるばん さんしょく た} 朝昼晩の3食 ^た しっかり食べていますか？
みなさんに ^あ 会えない日々が ^{ひび つづ} 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 ^{やす あいだ} 栄養士と ^{やす あいだ} 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 ^{やす あいだ} 間に
^{こころ ほ} 心がけて ^{かんが} 欲しいことを ^{かんが} 考えてみました。

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

..... あさ こうか 朝ごはんの効果



^{あさ た} 朝ごはんを食べることで ^{え ね る ぎ - えいようそ ほきゅう} エネルギーや ^{ごかん しげき からだ} 栄養素が ^{ごかん しげき からだ} 補給され、^{ごかん しげき からだ} 五感も ^{ごかん しげき からだ} 刺激されて、^{ごかん しげき からだ} 体
^{のう めざ} や ^{のう めざ} 脳が ^{のう めざ} 目覚めます。そして、^{ね あいだ ていか たいおん じょうしょう} 寝ている ^{ね あいだ ていか たいおん じょうしょう} 間に ^{ね あいだ ていか たいおん じょうしょう} 低下した ^{ね あいだ ていか たいおん じょうしょう} 体温を ^{ね あいだ ていか たいおん じょうしょう} 上 ^{ね あいだ ていか たいおん じょうしょう} 昇 ^{ね あいだ ていか たいおん じょうしょう} させます。また、
^{よく かん} よく ^{よく かん} かん ^{よく かん} で ^{よく かん} 食べることで、^{のう しげき あた のう はたら かつぱつ} 脳に ^{のう しげき あた のう はたら かつぱつ} 刺激を ^{のう しげき あた のう はたら かつぱつ} 与えて ^{のう しげき あた のう はたら かつぱつ} 脳の ^{のう しげき あた のう はたら かつぱつ} 働 ^{のう しげき あた のう はたら かつぱつ} きが ^{のう しげき あた のう はたら かつぱつ} 活 ^{のう しげき あた のう はたら かつぱつ} 発 ^{のう しげき あた のう はたら かつぱつ} になる ^{のう しげき あた のう はたら かつぱつ} ほか、^{のう しげき あた のう はたら かつぱつ} 胃 ^{のう しげき あた のう はたら かつぱつ} に ^{のう しげき あた のう はたら かつぱつ} 食
^{もの おく こ} べ ^{もの おく こ} 物 ^{もの おく こ} が ^{もの おく こ} 送 ^{もの おく こ} り ^{もの おく こ} 込 ^{もの おく こ} ま ^{もの おく こ} れ ^{もの おく こ} る ^{もの おく こ} と ^{もの おく こ} 腸 ^{もの おく こ} が ^{もの おく こ} 動 ^{もの おく こ} き ^{もの おく こ} 始 ^{もの おく こ} め ^{もの おく こ} て、^{もの おく こ} 朝 ^{もの おく こ} の ^{もの おく こ} 排 ^{もの おく こ} 便 ^{もの おく こ} を ^{もの おく こ} 促 ^{もの おく こ} し ^{もの おく こ} 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。