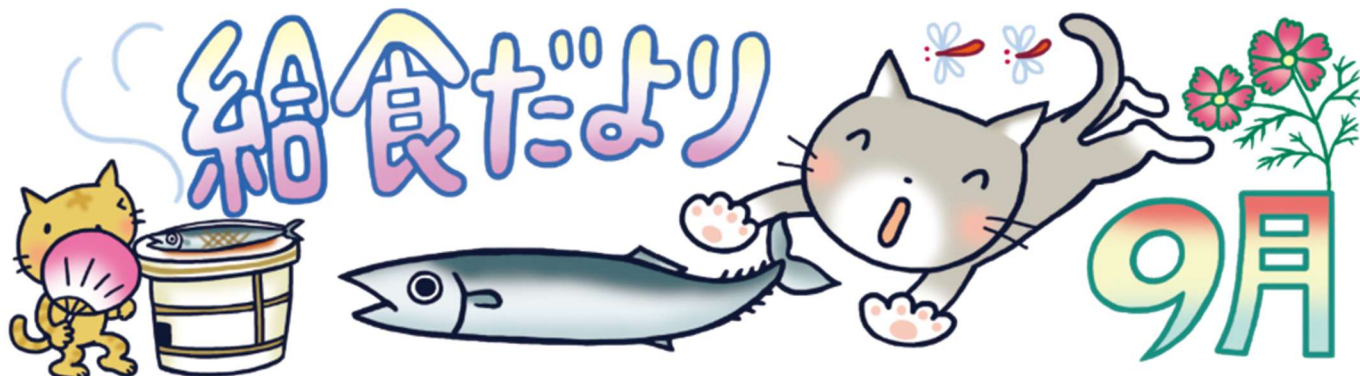




令和8年9月 何北中学校

まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいるかもしれませんね。

「早起き・早寝・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

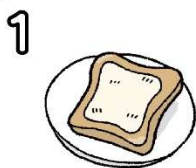
朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

朝ごはんステップアップ 1・2・3

主食



主食 + 1品



主食 + 2品



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

朝ごはんを
食べてから
登校しよう



スマホやゲームは、
ほどほどに。睡眠
時間をしっかりと
確保しましょう！



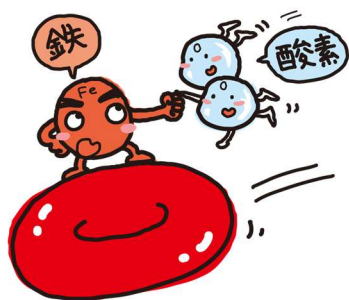
朝 すっきり 起きられてる？

体と心が元気になる「鉄」のはなし

最近、「なんとなくだるい」「朝起きるのがつらい」「体育の授業ですぐ息が切れる」といったことはありませんか？もしかしたらそれは、体の中の「鉄」が足りていないサイン(貧血)かもしれません。成長期みなさんにとって、鉄はとても大切な栄養素です。食生活を見直し、毎日を元気に過ごす方法を学びましょう。

貧血ってなあに？

鉄は体中に酸素を運ぶ役割をしている



血液の赤血球で鉄は酸素を運ぶ役割をしています。鉄が不足すると脳や筋肉の細胞に十分な酸素を運ぶことができなくなります。

なぜ10代に多くなる？



体が急に大きくなり、必要な血液の量が増えます。部活動も盛んになり、運動の衝撃で赤血球が壊れたり、汗とともに鉄が体外に出て起こる「スポーツ貧血」も知られています。

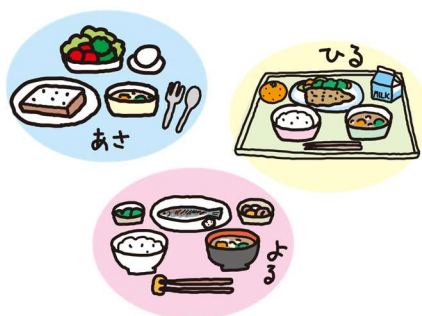
女子はとくに注意



女子は月経(生理)が始まると、定期的に鉄を含んだ血液が体から失われるようになります。普段から意識して食事から鉄をとる必要があります。

貧血にならないために

1日3食、バランスのとれた食事をしよう



鉄は体内で作ることができないため、毎日の食事からとる必要があります。ただし、鉄を含めそれぞれの栄養素はお互いに助け合って働きます。まずは基本となる1日3食をしっかり食べて元気をチャージしましょう。

そのうえで鉄を多く含む食品を知ろう



食品中の鉄には、動物性食品に多い、たんぱく質と結びついた「ヘム鉄」と、植物性食品に多い、ミネラルのままの「非ヘム鉄」があります。「ヘム鉄」の方が体への吸収はよくなります。

非ヘム鉄の吸収を助けるビタミンCもとりよう



「非ヘム鉄」も、ビタミンCと一緒にすることで、体への吸収率が高くなることが知られています。ビタミンCを多く含む、野菜、いも類、果物を上手に活用しましょう。