

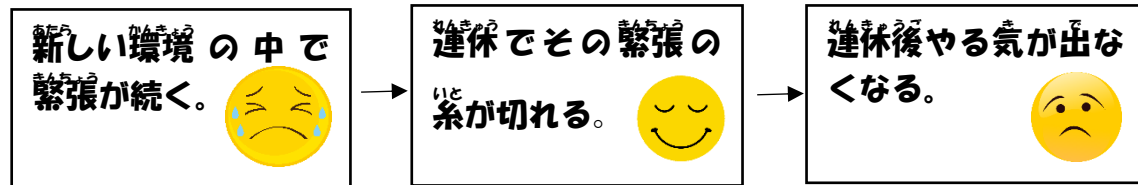
# ほけんだより 5月特別号

長岡京市立長岡第五小学校保健室 5月26日(木)

## げんき みなもと あさ 元気の源「朝ごはん」

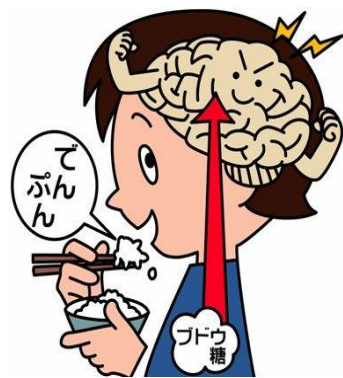
しんがっき 新学期がスタートしてから 1ヵ月が経ちましたね。あたらしいクラス・学年にも少しづつ慣れてきましたか。5月は連休もあり、学校が始まってから休みモードが抜けにくい...ということはありませんか？

5月は心身の疲れが出やすい時期です。



なんだかやる気が出ないと感じている人は元気がチャージできていないのかもしれない。今回はそんな皆さんに元気の源となる「朝ごはん」についてお話します。

あさ 朝ごはんを食べないと体がだるくなるのはなぜだろう？



わたしたちの脳はブドウ糖を元気の源として使っています。朝起きたときに頭が「ボーっ」とするのは寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうからです。よって、朝ごはんを食べないと、体は動いていても頭はボンヤリ...ということになりがちです。

## あさ 「朝ごはん」を食べると3つのよいこと

① 頭が元気になる



エネルギーが届けられ、脳の働きが活発になるよ。

② おなかが元気になる



腸が刺激され、排便のリズムが作られるよ。

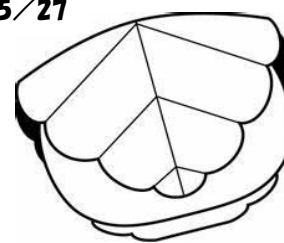
③ 体温がアップする



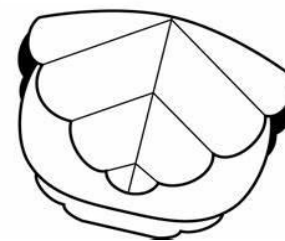
体温を上げて体を活動しやすくするよ。

## あさごはんカレンダー

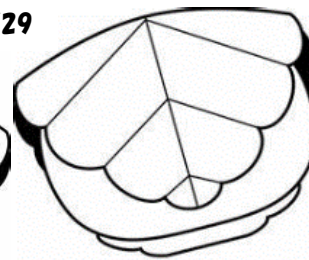
5/27



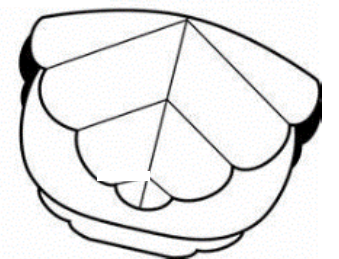
5/28



5/29



5/30



あさ 朝ごはんを食べた日に色をぬろう ♪ ♪ ♪