

ほけんだより

令和7年 10月号
下作延小学校 保健室



秋の深まりとともに、体調を崩しやすい時期になってきました。毎日元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。生活リズムを整えるための3つのポイントをご紹介します。

毎日決まった時間に起きる

「早寝・早起き・朝ごはん」という言葉を聞くと、「早寝」が規則正しい生活の第一歩だと思われがちですが、体内時計を調節するためには「寝る時間」よりも、「起きる時間」の方が大切です。人間は朝日を浴びた時に、「お休みのスイッチ」が入り、15時間以上経つと自然と眠くなるようになっていきます。寝る時間はバラバラでも、起きる時間を決めることで生活リズムを整えることができます！



朝起きたら、日光を浴びる

目覚めのスイッチ

前の日に夜更かししてしまっても、太陽の光を浴びることで体内時計をリセットすることができます。



幸せホルモン「セロトニン」

朝日を浴びると、心のバランスを整えてくれる「セロトニン」という神経物質が分泌され、幸せを感じやすくなると言われています。

朝ごはんを食べる

あたまスッキリ！

脳は寝ている間もエネルギーを使っています。そのため、朝はエネルギー切れの状態です。朝ごはんを食べると、脳に栄養がいき、「集中力」や「やる気」がぐんとアップします。

からだホカホカ！

寝ているとき、脳や体を休めるために、体温は下がっています。朝ごはんを食べると、体温が上がり、体が目覚めるため、元気に体を動かせるようになります。

おなかスッキリ！

朝ごはんを食べると、胃や腸がギュルギュルと動いて、排便を促します。排便をしてから学校に行くと、すっきりした状態で勉強や運動に取り組むことができます。

**朝ごはん食べる時間がない！
食欲がない…！**



そんな人におすすめなのが、バナナです！

バナナは、柔らかく消化しやすいことから、食欲のない時にも食べやすく、胃腸に負担がかかりません。また、バナナに含まれるブドウ糖はすばやくエネルギーになり、朝から元気よく活動することができます。このように、バナナ1本食べることで、ボーっとした脳や体にたくさんエネルギーを補給してくれます。

