

保健だより



増刊号

増刊号(第4号)

令和4年6月16日(木)

文責:西会津中学校養護教諭 新妻 正子

「朝食を見直そう週間」応援!

朝食を見直そう週間は、

- 子どもたちの望ましい食習慣を形成するため
 - 生活リズムを改善するため
 - 1日3食バランスよく食事がとれるようになるため
 - 朝食摂取率を高めるため
- といったことを目的に取り組んでいます。



早寝早起き!睡眠について考えよう!



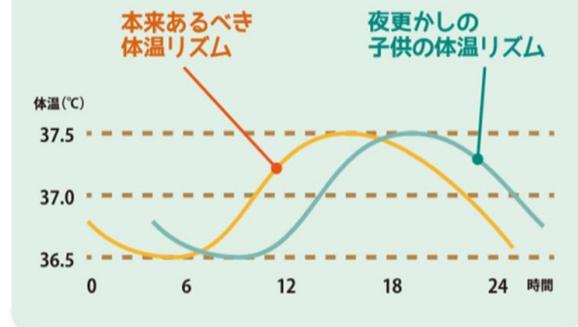
体と脳を休ませる大切な睡眠

睡眠には、「体を休ませる睡眠」と「脳を休ませる睡眠」があり、約90分のセットで一晩に数回繰り返されます。

子どもは成長の過程で多くのことを学び、脳や身体を使っています。そのため、成人より長い睡眠時間が必要です。また、睡眠を十分にとることは、ストレス反応への対処にもなります。

朝に太陽の光を浴びることによって、脳内の体内時計のリズムがリセットされ、体温や血圧が高めになり起きて行動するのに適した状態になります。

夜ふかしのリスク



「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 早寝早起き朝ごはんガイドより

公益財団法人「日本学校保健」資料参照

『早寝早起き朝ごはん』動画がYouTubeで限定公開中です。ぜひご覧ください!

【内容】

- 生活リズム
- 睡眠について

けんこう こゆり健康チャンネル



西会津小学校
西会津中学校

※6月20日~24日
18:25~
ケーブルテレビでも放送中!

