

保健だより



11月

増刊号

第10号

令和4年11月22日(火)

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」応援号!

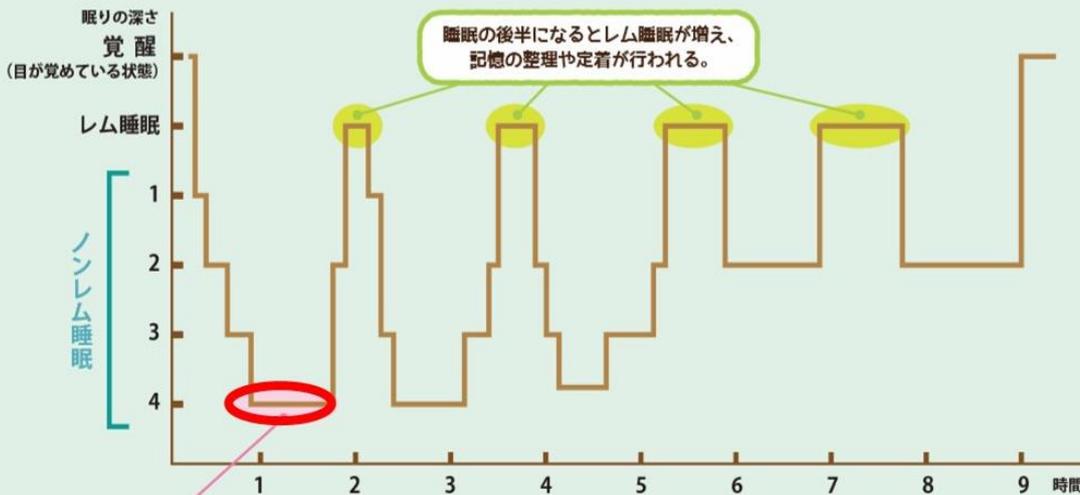
朝食を見直そう週間は、

- 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。



朝食をとるために睡眠を見直そう!



睡眠は90分1サイクルのリズムがあります。夜10時には、寝られるように、生活習慣を見直して、睡眠サイクルを、多くまわすようにさせましょう。

寝入ってすぐの深い睡眠時に成長ホルモンが多量に分泌される。

「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

『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



※11月18日~25日 18:25~
ケーブルテレビでも放送中!
ぜひご覧ください!