

令和5年4月11日  
練馬区立大泉学園中学校  
保健室

入学・進級おめでとうございます。暖かい陽射しをいっぱい受けて、花も色とりどりに咲き、学園通りの桜並木にも新芽が顔を出しています。

今もこれからも、自分の健康は自分で守れる人になってもらえるように、心と体の健康に関する知識をみなさんと一緒に学びながら、中学校3年間で伝えていきたいと思っています。

まずは今年一年、心身ともに健康な生活を送れるように『早寝・早起き・朝ごはん』をベースに規則正しい生活を心がけて、元気いっぱいスタートを切りましょう。

#### \*保護者の皆様へ\*

中学生の時期は心も体も少しずつ大人に成長していく時期です。一見、心配事や悩み事がないように見えても、心を痛めていることがあります。お子様のことで心配なことや気になることなどがありましたら、いつでもご連絡ください。

Google フォーム または 電話にて  
8時15分までに連絡をお願いします。

◎毎朝の健康観察をお願いします。

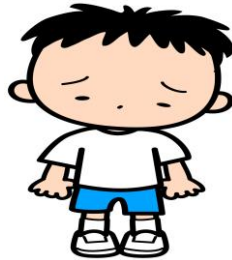
- いつもと変わった様子はありませんか？
- 下痢や便秘をしていませんか？
- 朝食はしっかりとれましたか？
- だるそうにいませんか？
- 顔色は悪くありませんか？
- 熱はありませんか？



# 朝ごはんを食べよう！

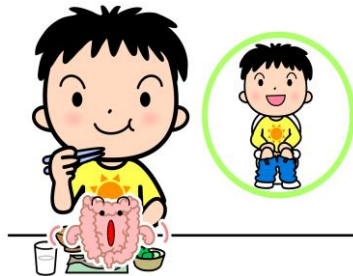
## 【朝ごはんを食べないとどうなる？】

- ①脳が目覚めないため、勉強に集中できません。
- ②エネルギー不足で元気が出ません。体調が悪くなることもあります。
- ③お腹がすくと、イライラして気持ちのコントロールができなくなることもあります。



## 【朝ごはんの主な役割】

- ①脳が目覚め、脳の働きが活発になり、勉強に集中できます。
- ②胃や腸の働きが活発になり、毎朝排便のリズムが整うようになります。
- ③体にエネルギーが行き渡るので、体温が上がり、体を動かす力が出ます。



## 【朝ごはんを食べないと太りやすくなる】

- ①体温が上がらない  
朝ごはんを食べないと体温が上がりません。体温をしっかり上げないと、運動や日常の様々な動作がおっくうになるだけでなく、代謝（脂肪の燃焼など）が悪くなり、肥満を招きます。
- ②脂肪をため込むようになる  
空腹の時間が長引き、体は“次にいつ食事ができるかわからない”という危機感をもつようになります。すると、エネルギー源である脂肪をため込むようになるため、肥満につながります。
- ③筋肉量が減る  
朝ごはんを食べないと血糖が低下します。脳のエネルギー源であるブドウ糖を確保するために筋肉を取り崩してブドウ糖を作る働きが起こります。筋肉量が減ると一時的に体重は減りますが、筋肉で消費するエネルギー量も減るので肥満を招きます。