令和5年8月29日
守口市立庭窪中学校
文責：栄養教諭　江草亜矢

食育だより

２学期スタート号

生活リズム

見直そう！ 夏休み明けの生活習慣

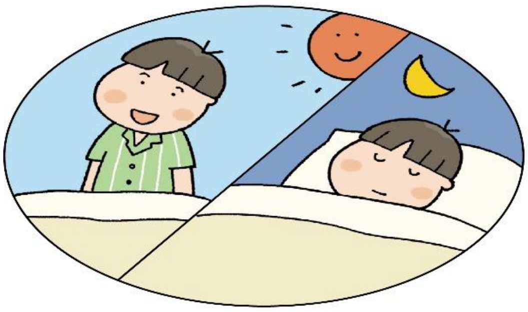
きちんと朝ごはんを食べていますか？

朝は時間がない、食欲がわかないなどの理由で朝ごはんを抜いてしまうことはありませんか？

朝ごはんを抜くと、ボンヤリとしたり、頭痛や腹痛をおこしやすかったりします。

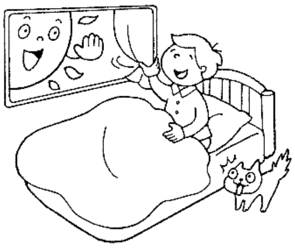
早起き、早寝をしていますか？

夜型の生活リズムは、昼間の体調不良の原因となります。夏休み中に「よふかし」や「朝ねぼう」の習慣がついてしまった人は、生活リズムを元に戻すように、意識をして行動に移しましょう。



太陽光にはパワーがある

朝の光を浴びよう



★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

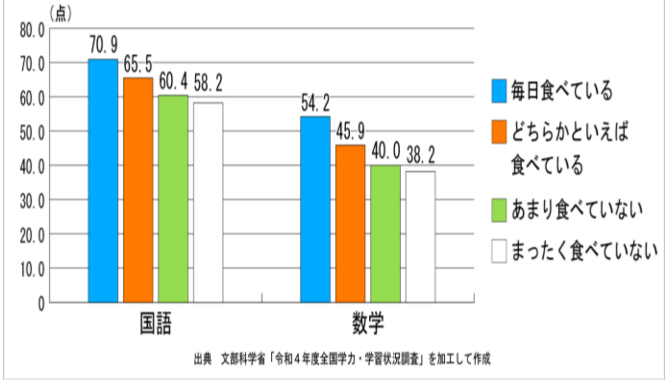
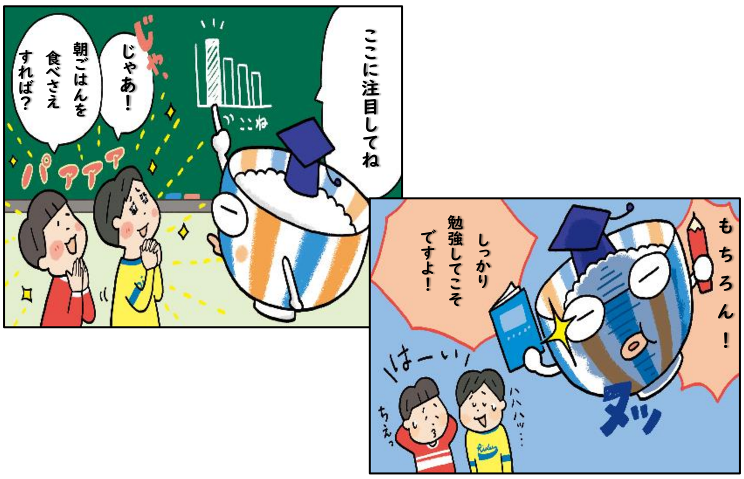
寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。

★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

朝ごはんと学力の関係

●朝食を食べる習慣のある人と学力テストの正答率



出典　文部科学省「令和４年度全国学力・学習状況調査」を加工して作成