



令和 4 年 5 月

千葉大学教育学部附属特別支援学校

風薫る5月、さわやかな季節となりました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり、生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝ごはんをとり、生活リズムをととのえましょう。

はや お 早起き

あさ ひかり かん かくせい
朝の光を感じると覚醒を
うなが のうないぶつしつ
促す脳内物質のセロトニン
ぶんびつ にっしゅう かつどう
が分泌され、日中に活動し
やすくなります。

はや ね 早寝

すいみん つか と
睡眠は、疲れを取ったり、
からだ せいちょう
体を成長させたりします。
よる はや ね じゅうぶん すいみん
夜は早く寝て十分な睡眠を
とりましょう。

あさ 朝ごはん

ゆうしょく
夕食でとったエネルギー
あさ
は朝には残っていません。
ごぜんちゅう げん き かつどう
午前中、元気に活動するた
めに、朝食をとりましょう。

Q. 朝起きた時は、脳がエネルギー不足って本当？

A. 脳の重さは、体重の約2%しかありませんが、エネルギー消費量は体全体の約20%といわれていて、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギー不足に陥っています。脳のためにも栄養バランスのとれた朝食でエネルギーを補給しましょう。



朝ごはんを食べると

脳が活発に働く
体が目覚める
体温が上がる
午前中のエネルギーになる
排便につながる

朝食をよくかんで食べよう

よくかんで食べ物が胃に送られると、腸が動き始めて朝の排便につながったり、脳の血流量が増加して脳の働きを高めたりするといわれています。よくかんで食べましょう。

