



ご家庭でお子さん
と一緒に読みく
ださい！

令和8年5月 上郷小学校

しんりょく きせつ 新緑の季節となりました。しんがつき はじ 新学期が始まってひと月、つき あたら かんきょう での新しい環境で、きんちよう 緊張がほぐれ、ほっとすると同時に、どうじ つか 疲れの出やすい時期でもあります。バランスのよい食事と十分な睡眠で、たいちよう 体調をととのえましょう。



あさ 朝ごはんは3つのスイッチオン！！



あさ 朝ごはんは1日の元気の源です。あさ 朝ごはんを食べると、ごぜんちゆう かつどう 午前中に活動するための準備がととのいます。あさ 朝ごはんを食べないと、エネルギー不足で、ぶそく しゅうちゅうりょく 集中力がなくなったり、つか 疲れたり、いらいらしたりするなどのえいきょう 影響があります。まいにちあさ 毎日朝ごはんを食べるしゅうかん 習慣を付けましょう。

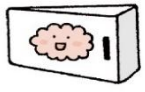


からだのスイッチ



すいみんちゆう さ 睡眠中に下がった体温が上がり、からだ めざ 体が自覚めます。げんき かつどう 元気に活動するためのちから 力がもりもりわいてきます。

のうのスイッチ



ね 寝ているあいだ のう 脳はエネルギーを消費しています。あさ 朝ごはんを食べると、のう 脳にエネルギーがほきゅう 補給され、やる気やしゅうちゅうりょく 集中力が高まります。

おなかのスイッチ



い た もの はい 胃に食べ物が入ると、ちよう うご だ 腸が動き出し、はいべん うなが 排便を促します。まいにちき 毎日決まった時間に、しかん あさ 朝ごはんを食べると、はいべん 排便のリズムをつくりましょう。

がくりょく たいりょく 学力も体力もアップ!?

ちよう しょく 朝食のすすめ

ちようしょく まいにち た 朝食を毎日食べている人は、ひと 体力・うんどうのうりょく 運動能力や、がくりょく たか けいこう 学力が高い傾向にあることが、もんぶかがくしょう 文部科学省などのちようさ 調査でわかっています。ちようしょく 朝食をしっかりと食べて、べんきよう 勉強もうんどう げんき 運動も元気いっぱいがんばりましょう。



あさ ひかり 朝の光にはパワーがある!? 朝の光を浴びよう



ひと も たいないどけい 人が持つ体内時計と、1日24時間の周期には、ずれがあります。これを調節するには、あさ ひかり あ 朝の光を浴びることが大切です。体内時計をせいじよう き のう 正常に機能させるために、まずははやお 早起きをして、カーテンをあけて、あさ ひかり あ 朝の光を浴びるようにしましょう。