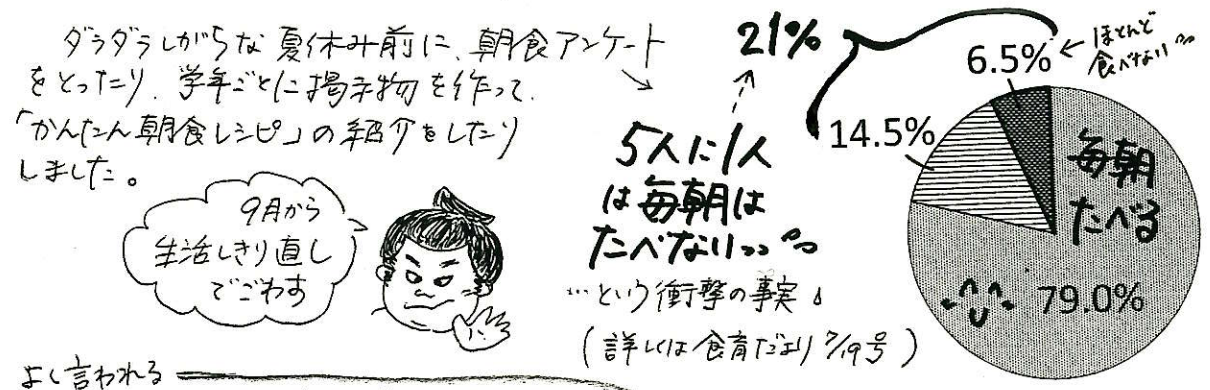


9月です。楽しい日々はあという間...
暑さが11月におさまりませんので、むしろ涼しいところでお勉強しやすかネ...
→ いけな) **テストweek** 突入!



保健委員会 7月の集中キャンペーン ↓ 夏休み意識できたかな?
生活リズム・朝食の大切さを知ろう!



はやく寝る からこそ **早く寝る** からこそ → 早くおきられる! → 朝食はんの時間をしっかり確保できる!!

中学生は... **8時間寝てほしい!**

ゲーム依存

日常生活が困難になるほどゲームにはまる状態は「ゲーム障害」という病気として認定されています。入院して治療を受けている10代も、たくさんいるんですよ。

SNS中毒 動画サイト中毒 **スマホ中毒**

気をつけよう! とめどめるのは自分だけ!



朝ごはんは大切です!

① 体温を上げて活動力UP↑

体温は寝ている間にやや下がり、脳や体をゆっくり休ませる状態になります。
朝ごはんによって、体温が上がり、昼間元気いっぱい活動できるようになります。



② いいうちの元

バナナうんちとも言われます。毎日、バナナぐらいいのかたさのうんちが出るのがGOOD!
朝ごはんを胃腸が刺激されて、排便のリズムをつくります。



③ 脳はブドウ糖で動いている!

朝のブドウ糖を制するものはテストも制する!

「脳のエネルギー源はブドウ糖」



果物にももちろん入っていますが... ごはんやパンなどの炭水化物は分解されるとブドウ糖になります。



学校生活に朝ごはんは**絶対**必要なのです!

好評につき 今年もやります! 9月キャンペーン **大** きくなったかな? 出張「身長屋さん」

夏休み明けは、ぐぐと大きくなって、ニヤニヤ私を見おろす人が増えます。でっかくなる気がする!! っていうあはれ... 私を探してみね。

やる日やる時: 保健室に誰もいない日の朝
場所: 1・2年/3年昇降口 など

* 顧問の先生の許可をもらって正式要請があれば、朝練の体育館などにも出張いたします。

