

朝晩の気温差が大きく、体調を崩す人が増えてきました。生活リズムは大丈夫ですか？疲れを感じたら早めの休息を心がけてください。

今年度、早くも折り返しです。いろいろなことに挑戦し、美しい季節を楽しみましょう。「実りの秋」になりますように。



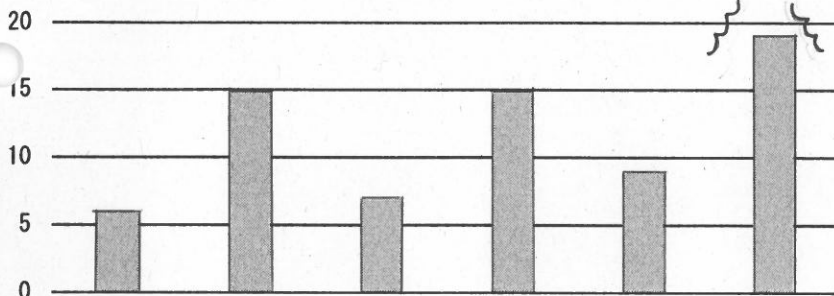
担当：1-1 保健委員

速報

歯科検診の結果



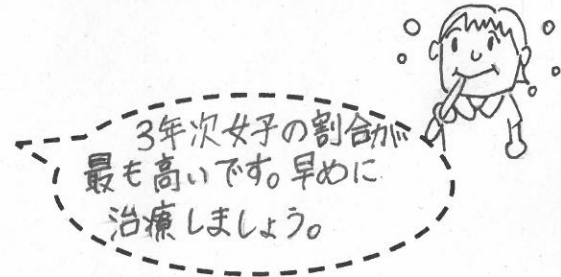
むし歯など治療が必要な人



(人) 1年次男子 1年次女子 2年次男子 2年次女子 3年次男子 3年次女子

思春期である高校生は、性ホルモンの影響で菌肉が増殖することがあり、日常の菌みがきを怠ると、菌肉炎になる頻度が高いと言われています。

治療が必要な人は歯医者に行きましょう。放っておいても治りませんよ。



食育コーナー



~Part 7~ 朝食 = 学力アップ



私たちの体は、睡眠中は通常より体温が約1度低くなります。体が自動で調整を行い、体温を下げることでエネルギーを使わないようにし、体を休めるようにしているのです。

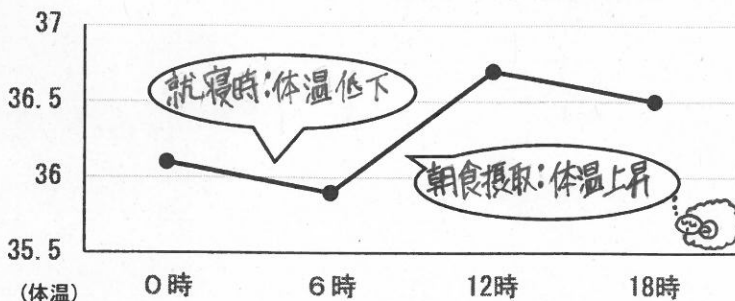


また、脳も日中はフル活動していますが、眠ることで、疲れた脳を休ませています。体温と同時に脳の温度も下がることで、脳も回復することができるといわれています。

朝食は英語で、Breakfastですね。fast→断食・絶食、break→中止するつまり、朝食には「夜の断食状態を中止して食を取る」という意味があります。朝食を摂って、体温を上げるとともに、脳に栄養を送ろう！



朝食による体温の変化



脳トレで有名な川島隆太教授によると、

食べない
ごはんだけ

記憶力テスト
ほぼ同じ結果

主食+おかずで
学力アップを目指そう！