



# ほけんだより 9月

皆さん、夏休みはどうでしたか？  
部活動、コンクールの練習、進路にむけて、趣味、遊び  
などなど、ステキな時間をすごせましたか？  
今日から2学期が始まります♪  
どんな気持ちでスタートするかは、自分次第です！  
前向きな気持ちで、新学期をスタートしよう！！

## 熱中症に注意！

生活リズムが乱れがち、疲れやすい  
新学期は要注意。



**水分補給はこまめに、何回も！**

## 朝ごはんから始まる元気な1日

新学期、生活リズムをととのえよう！

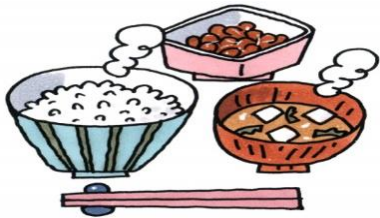
朝ごはんの栄養が、体の中  
で変化して、1日のリズム  
を作ってくれるよ！

朝

朝ごはん



太陽の光



たんぱく質

(トリプトファン)

色々な食べ物に入っています。

特に、肉、卵、カツオ、マグロ、チーズ、  
納豆、味噌汁、牛乳、ヨーグルトなど。

お米などにも入っているよ。

昼間

変化

セロトニン

(やる気 UP・幸せ UP

ホルモン)

- ・脳が目覚める
- ・心が安定する
- ・体が目覚める (体温が上がる)
- ・腸が目覚める (うんちがでる)

夜

変化

メラトニン



(眠りのホルモン)

- ・夜、暗くなると体の中で作られる。  
→ 眠くなる
- ・明るい光 (スマホ、TV、コンビニな  
ど) を見ていると、作りにくくなる。  
→ 眠れなくなる原因に。

**早寝・早起き・朝ごはんできげんに2学期をスタートしよう！**