

# ほけんだより12月号

～生活保健集会を終えて～



令和7年12月1日(月)  
湖南中学校 保健室

湖南中生の生活の様子から、朝食欠食や睡眠不足により生活習慣が乱れていることが分かり、「朝食と健康について」をテーマに生活保健集会を行いました。

今年は島根県立大学細田先生による講演会もありました。その内容をいくつか紹介します。

## 生徒会による劇

『朝食と健康について』



### △悪い生活習慣△



深夜3時までゲーム…

朝食も食わずに遅刻



授業中居眠り…



### ○良い生活習慣○



22時に就寝

バランスの良い朝食



脳がよく働く！

劇では、良い生活習慣と悪い生活習慣を比較し、朝食が健康にどのように関わっているのかを表現しました。劇を見た生徒たちの感想の一部を紹介します。

- ・早寝早起きをして朝食を食べる人、それとは反対に遅く寝て朝食を食べない人では1日のパフォーマンスに大きな違いがあることが分かった。
- ・生活が少しでも遅れると一日に影響することが分かった。
- ・良い生活と悪い生活では授業の集中力も違ったし、一日の生活の差がすごくあることが分かった。
- ・朝ご飯を食べることも早起きすることも朝から健康に過ごすために必要なことだと知った。
- ・自分の生活は良い生活習慣だったのでこれからも続けていきたい。



# 細田先生による講話



島根大学の細田先生による講話では、『朝食と健康』について話を聞きました。  
生徒たちの感想の一部を紹介します。

- ・朝食を食べるにしても、バランスの良いものではないと、集中力が上がらないので、ただ食べるだけでなく、主食、主菜、副菜、汁物など全てがそろった食事をした方がいいと思った。
- ・朝食を平日は毎日食べるけど、土日は抜いてしまったり、バランスがよくないことがあるので、自分だけでなく親にも話してバランスの良い朝食をとることができるようにしたいと思った。
- ・研究のデータからわかるように、朝食も大事だけど生活リズムが整っていないと日中の頭の回転が遅くなることが分かった。そのために生活リズムをきちんと整えることが必要だと分かった。
- ・今までは、朝食を食べたら脳がスッキリして・・・などのあいまいな話を聞いてきたけど、データや実例も聞けて具体的にこれからの自分の習慣について見直したいと思った。
- ・朝食の大切さは前から知っていたけど朝食を食べるものによって体温が変わることやテストの点数が上がるということを知れた。
  - ・ただ、生活習慣を良くしようと思うのではなく、朝食を食べることで生活のリズムが良くなるということに気づいた。



## 朝食で3つのスイッチを「ON」にしよう！！



### 脳が目覚ましスイッチ

ごはんやパンなどの**主食**に含まれる炭水化物は、脳のエネルギーとなるブドウ糖の値(血糖値)を上昇させるので、脳の活動力がアップします。



### 体が目覚ましスイッチ

朝食を食べると体温が上昇して血流がよくなります。とくに**主菜**(肉・魚・卵・大豆製品など)や温かい汁物を食べることが効果的です。また、ごはんやおかずをよくかむことで脳や胃腸が刺激され、脳も体も目覚めます。



### 腸が目覚ましスイッチ

**副菜**(野菜のおかず)や果物はビタミン、ミネラル、食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。また、胃の中に食べ物が入ってくると大腸が蠕動運動を起こし、排便を促します。朝食をとることで排便のリズムが作られますよ。



朝食は生活リズムを整える上で欠かせない食事です。  
バランスの良い朝食を食べる習慣をつけて元気に過ごしましょう！！