



ほけんだより

令和7年6月2日
出雲崎小学校
保健室

ハッピーライフウィーク 6/4(水)~11(水)

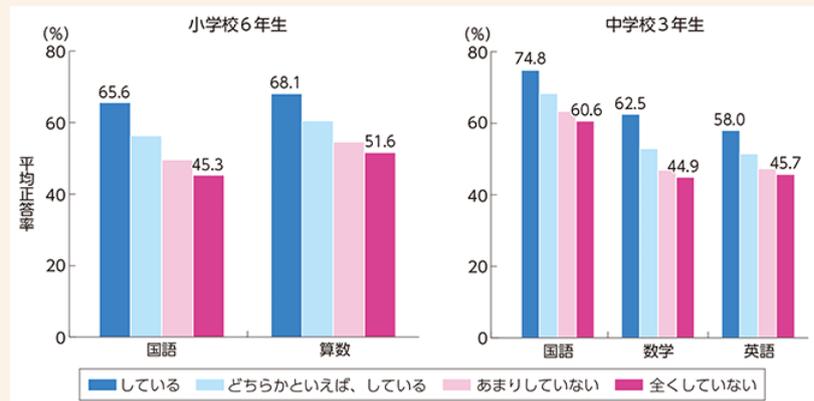
こども せいかつ こうじょう きほんてき せいかつしゅうかん み
子供たちの生活リズムの向上と基本的な生活習慣が身につけられるよう、「ハッピーライフウィーク」(小・中学校で3回/年度)を実施します。規則正しい生活習慣はどの年代にとっても大切です。是非、ご家族皆さんでの取組をお願いします。

【朝ごはんから見直そう】

はやねはやお うんどう がくしゅう しゅうちゅう あさ か
早寝早起きのリズムをつけ、運動や学習に集中するためには、朝ごはんが欠かせません。

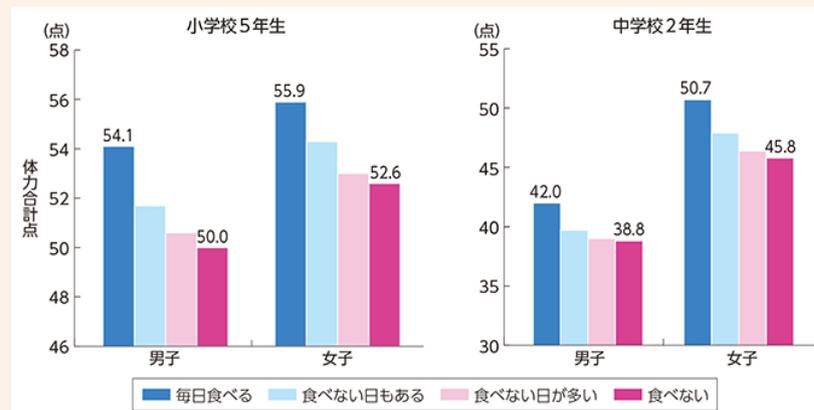
<朝食と学力・体力の関係>

図表 2-1-7 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



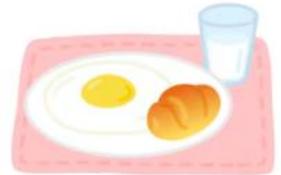
資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)
注：(質問) あなたは、生活の中で次のようなことをしていますか。当てはまるものを1つずつ選んでください。「朝食を毎日食べている」
(選択肢)「している」、「どちらかといえば、している」、「あまりしていない」、「全くしていない」

図表 2-1-8 朝食の摂取と全国体力調査の体力合計点との関係



資料：スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(令和元(2019)年度)
注：(質問) 「朝食は毎日食べますか。(学校が休みの日も含める)」
(選択肢)「毎日食べる」、「食べない日もある」、「食べない日が多い」、「食べない」

朝ごはんは
体の目覚まし!



朝ごはんを食べると
胃腸が動きだして
体のリズムが整うよ!



朝ごはんをしっかり食べると、代謝が高まって、肥満防止にもなるのよ♡



バランスのよい朝食のポイント

1

ごはんやパンなどの
でんぷん質を含む
「炭水化物」

脳はでんぷんや砂糖が分解されてできるブドウ糖を消費して活動しています。集中力アップのためにも、大切なエネルギー源のひとつです。

〈炭水化物の食品例〉



- ・ ごはん・パン
- ・ いも類
- ・ 麺
- ・ シリアル など

2

牛乳やヨーグルト、
チーズ、卵などの
良質な「たんぱく質」

たんぱく質は筋肉や臓器を作る栄養素のひとつで、体内時計をリセットする働きもあります。また、栄養素を体に運びます。朝の体温を上げて、体を目覚めさせましょう。

〈たんぱく質の食品例〉



- ・ 肉
- ・ 乳製品
- ・ 魚
- ・ 納豆・豆腐 など

3

野菜やくだものなどの
「ビタミン、ミネラル類」

体に活力をつけるため、また、脳がブドウ糖を消費するときに欠かせません。

〈ビタミン、ミネラル類の食品例〉

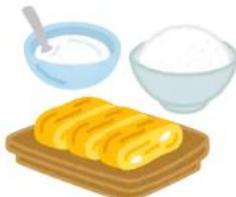


- ・ 野菜類
- ・ 海藻類
- ・ 果物
- など

朝の体が必要とする栄養素をバランス良くとれる組み合わせ



ごはん・みそ汁・焼き魚・
ヨーグルト・ミニトマト



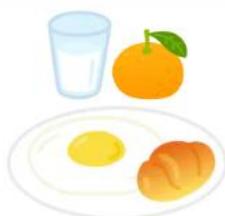
ごはん・卵焼き・
ヨーグルト



おにぎり・ヨーグルト・
キウイフルーツ



パン・牛乳・ゆで卵・
サラダ



パン・牛乳・目玉焼き・
みかん



パン・
牛乳またはヨーグルト・
チーズ



牛乳・バナナ

【メディアコントロール】

メディアに関するルールは決まっていますか？

メディアに接する時間を適切に管理することで、睡眠不足や生活リズムの乱れを防ぎ、自己コントロール力を育むこととなります。一方的に制限するのではなく、どんなルールが守れるのか、お子さんの意見や気持ちを聞きながら、自律的に取り組めるようルールづくりをしていきましょう。

