



新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。新しいクラスや友だち、先生にようやく慣れてきたころでしょうか。新しい出会いは新鮮でワクワクする反面、けっこう疲れるものでもあります。

頑張るだけでなく、のんびりできる時間も大切に、生活のペースをつくっていきましょう。

いいことたくさん、「朝食」をとろう！

脳や体は、夜眠っている間もエネルギーを消費して活動を続けているので、朝起きるころにはエネルギー切れの状態になっています。朝食をとると、体の中に備わっている体内時計が整い、脳の働きや臓器の働きが活発になり、体温が上がって、1日を元気に過ごすことができるなど、良い効果がたくさんあります。早寝早起きをして、朝食をとる時間を確保し、毎日欠かさず食べるようにしましょう。

朝食をとると



- ・体温があがり、体が目覚める
- ・朝の排便を促す
- ・勉強に集中できる
- ・運動で力を発揮できる
- ・生活習慣が整い、元気に過ごすことができる

朝食をとらないと



- ・体温が上がらず、体がだるさを感じる
- ・朝の排便の逃し、腹痛の原因となる
- ・ブドウ糖が補給されず、脳の働きが鈍くなる
- ・脂肪をため込みやすい体になる
- ・活動時間が後ろにずれ、夜型の生活習慣になる

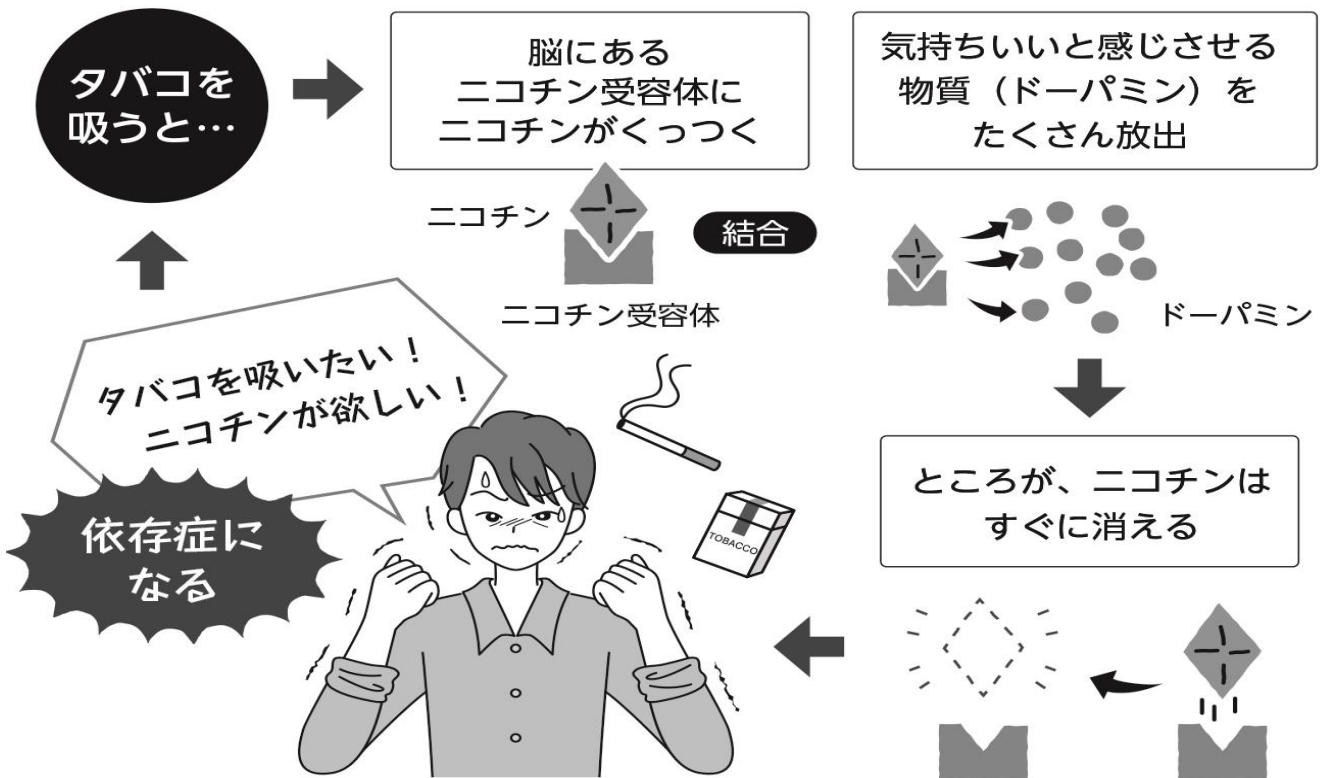
朝食をとる人は、とらない人よりも学力・体力が高い結果となっています。

スポーツ庁『令和元年 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果』より

毎年5月31日は、世界保健機関 (WHO) が定めた「世界禁煙デー」。今年の4月1日から成年年齢が引き下げられましたが、喫煙に関する年齢制限については引き続き20歳以上とされています。それは、喫煙開始年齢の早さと全死因死亡に十分な因果関係があることが報告されているからです。

5/31は
世界禁煙デー

タバコがやめられなくなるのはなぜ？



なぜ若いうちからタバコを吸ってはいけないの？

⇒ 成長期である10代の体には、大人よりもたばこの害の有害成分が影響しやすいのです。

《具体的な影響》

- 脳が成長している途中なので、ニコチンによる依存になりやすく、タバコを止めることが難しくなります。
- 若いときからタバコを吸い始めると、とても長い期間大量の有害成分を体内に取り込むことになります。
- タバコを吸い始めた時期が早い人ほど、肺がんになる確率が上がるということも分かっています。