

いただきます・ごちそうさま

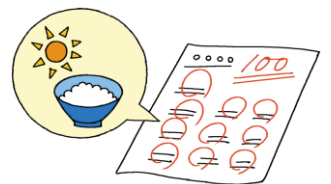
令和7年2月3日
呉市立蒲刈中学校

寒さの厳しい日が続いています。特に生徒の皆さんが登校してくる時間帯は、肌をさす冷たさの日もあります。朝ごはんは温かい「汁物」や「飲み物」を摂り、体のなかからも温めて登校しましょう。

学力と食について

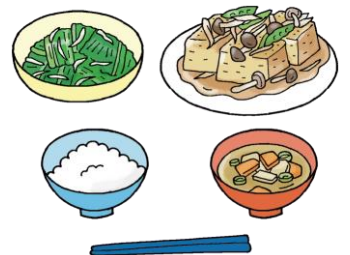
◆朝ごはんと学力の関係

みなさんは、朝ごはんを毎日食べていますか？実は、朝ごはんを毎日食べている人の方が、毎日食べていない人よりも学力テストの平均正答率が高いという結果があります。授業に集中するためにも、朝食をしっかりと食べるように習慣づけましょう。また、朝ごはんには「ごはんだけ」、「パンだけ」ではなく、いろいろな食べ物をバランスよく食べることも大切です。



◆しっかり食べて抵抗力を上げる

テスト前に風邪をひかないように気を付けることも大切なことの1つですが、日頃の体調管理も重要です。体の抵抗力を上げるために、栄養バランスのとれた食事を1日3回、とりましょう。主食・主菜・副菜・汁物がそろうことで、バランスが整います。また、適度な運動と十分な睡眠をとることも意識しましょう。



Q. 試験前に風邪をひかないための予防方法がありますか？

A. 遅くまで試験勉強をしていると、寝不足になったり、生活リズムが乱れたりしてしまいます。

風邪の予防には、十分な睡眠をとることも大切です。

睡眠時間を確保し、生活リズムを整えましょう。

生活リズムを乱さないよう、勉強の時間を見直すことも大切です。



◆睡眠の大切さ

睡眠は、ノンレム睡眠（深い眠り）とレム睡眠（浅い睡眠）が交互に繰り返されています。レム睡眠の時に、記憶の整理や定着を行っています。レム睡眠は、ノンレム睡眠をしっかりとした後に多く出現するので、日頃から十分に睡眠時間をとりましょう。そうすることで、勉強した内容を脳に定着させることができます。

