

# 保健だより 11月号

令和元年11月1日  
湖南高校保健室

学校周辺の紅葉がきれいだなあ・・・と思っていたら、あっという間に気温が下がり、冬がすぐそこまで近づいてきています。気温の低下とともに風邪をひいている人が増えてきました。朝ごはんを食べて体を温めて寒い冬を乗り切りましょう！！



🍷🍴🍲🍳🍽️「朝食を見直そう週間」です！！🍴🍷🍲🍳🍽️

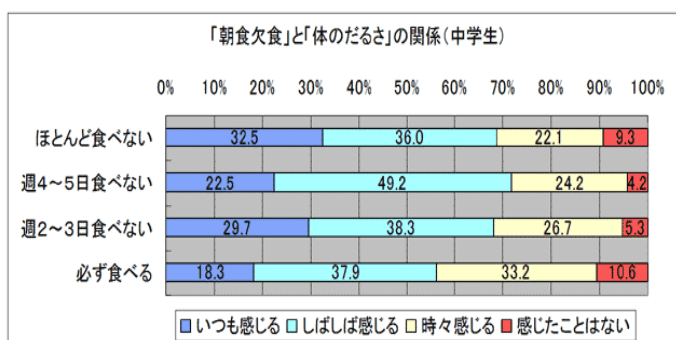
～1日のはじまりの食事「朝ごはん」、食べていますか???

11月1日(金)から7日(木)は、第2回目となる「朝食を見直そう週間」です。これからの寒い時期は「温朝食」がおすすめです！

## 温朝食で1日をスタート！！

1日の中で最も体温が低いのが朝です。朝に温かいものを摂ることで1日の体温を上げることができます。

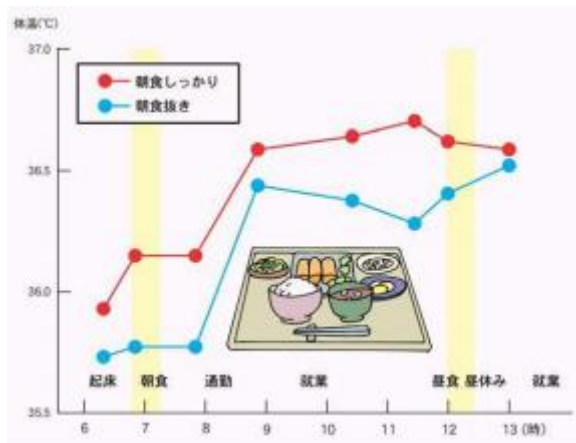
また、朝食を摂る人と摂らない人では、「成績に大きな差」ができることは前回お伝えしましたが、朝食は「体のだるさ」にも関係しています。「最近、なんだかだるいなあ・・・」と感じている人！まずはしっかり朝食を摂ってみませんか？



## 温朝食で免疫力アップ！！

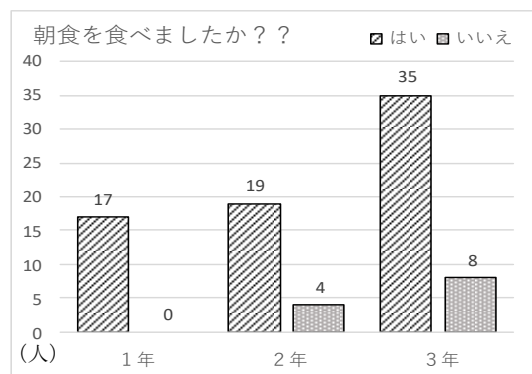
体温が低いと血流が悪くなり免疫力も低下します。36.5℃の体温が1℃さがると免疫力は3割も落ちるといわれています。これから感染症が流行しやすい季節です。朝食でしっかり身体を温めて、風邪やインフルエンザにかかりにくい身体をつくりましょう！！

また、低体温や冷え性は頭痛やむくみの原因とも言われています。もともと体温の低めの人や冷え性の人でも身体を温めることが大切です。



## 湖南高校生の朝食摂食情報

「第1回朝食を見直そう週間」最終日に行った、朝食に関するアンケート結果です。



朝食を食べている人は71人。全体の85.5%という結果でした。(全国の高校生の平均は、91.1%)しかし、1年生は17人全員が朝食を食べていることがわかりました！

### 朝食ってなんで大事なの？

朝食を摂ると体や心に良い変化がおこります。まずは、「朝食って大事なんだ」と認識しましょう。

