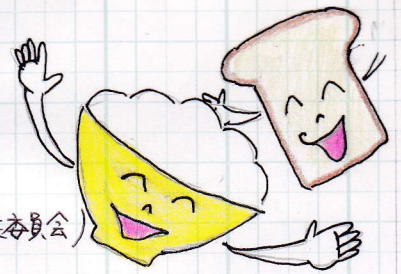
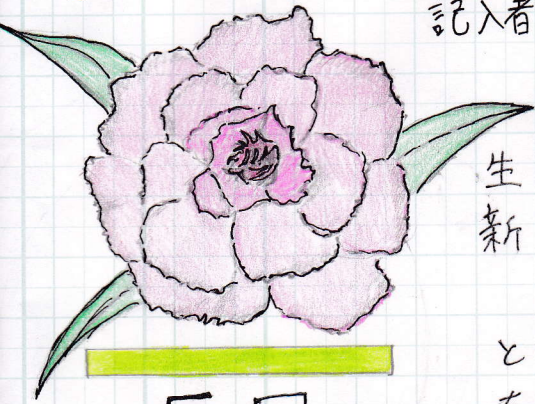


# Keep In Good Health



記入者: 3年1組 岡田

3年6組 千原 (保健委員会)



## 5月

5月になりました。1年生は和国の生活に慣れましたか。2・3年生は新クラスにないんだでしうか。今年もKIGUは、みなさんが心身ともに健康に過ごせるように様々な情報を発信していきます。

今月のテーマは「朝ごはん」

みなさんしっかり毎日食べていますか？

① なぜ「朝ごはん」は大切なもの？

朝ごはんを食べると……

体温が上がってからだが目覚めます。

脳にエネルギーが送られ頭が働きます。

腸が刺激されうんちが出やすくなります。

(参考: 健康教室5月号)

② どんなものを食べるとういの？

たんぱく質 → 体温を上げる。

炭水化物 → 脳のエネルギー。

ビタミンB群 → アミノ酸をつくる。

とくにたんぱく質が不足すると、神経伝達物質の材料が不足してしまいます。

### からだのフシギ

### ～おなかの音～

(参考: 健康教室5月号)

お腹がへると「グー」となることがありますね。この音は胃のそうじによるもの。わたしたちの胃には食べたものの消化が終わっても、食べもののカスが残ります。これをそうじして、スッキリして、またお腹がへる……、というしくみになっているのです。ただし、この胃のそうじは食べてから8〜9時間くらいたないと始まりません。寝る前におやつを食べるのはやめましょう。

### ★ 国際コーナー



回答者: イギリス人のクリスティー先生  
イギリスでも日本と同じで家に帰ったら必ず手を洗うそうです。うがいはあまりしないらしい……。