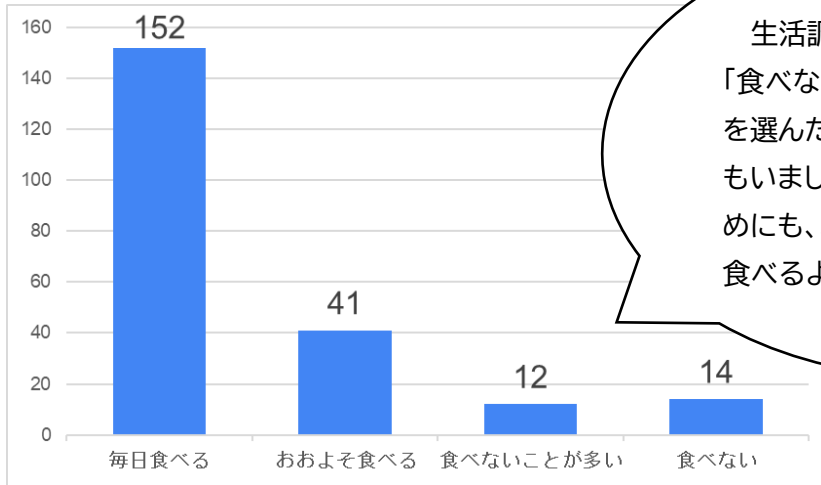


ほけんだより 6月

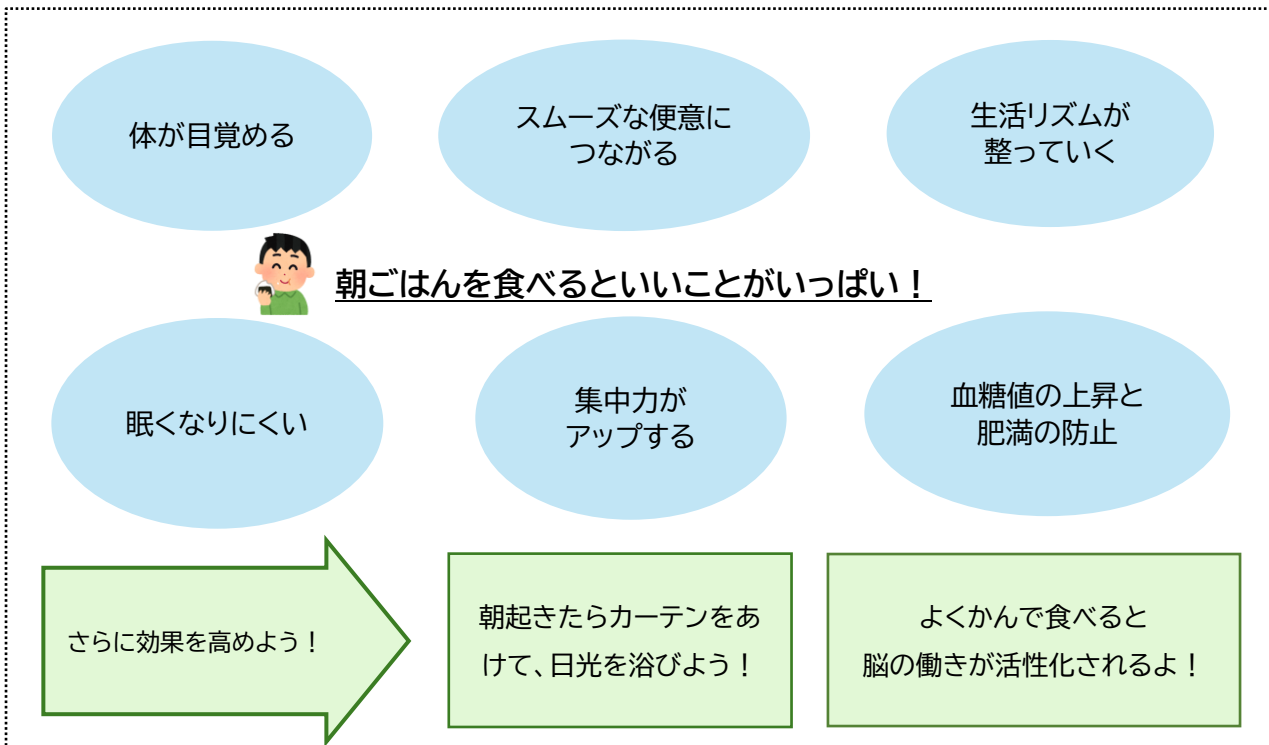
大阪市立大和川中学校 保健室
令和8(2026)年6月5日発行

6月に入り、梅雨の季節が始まりました。梅雨の時期は気温と湿度が高くなっていくことに加えて、気圧の変化や体が暑さに慣れていないことにより、体調を崩しやすくなります。

スマホやゲームをしていて寝るのが遅い人はいませんか？夜は早めに寝て、朝ご飯をしっかり食べるなど、規則正しい生活を送るようにしましょう。



生活調査アンケートで朝ご飯を「食べないことが多い」「食べない」を選んだ人が **26人(全体の12%)** もいました。一日を元気に過ごすためにも、朝ご飯はとても大切です。食べるようにしましょう！



よくかむといいことあるよ

- ・ だ液の洗浄効果でむし歯の予防
- ・ 早食い防止で健康的にダイエット！
- ・ あごを動かす刺激で脳も活性化



一口で30回、かむことを意識しましょう。

簡単に食べられる朝食を準備しよう

まずは、おにぎりやパン、シリアル、ヨーグルト、フルーツなど、何か一つ食べることから始めてみましょう。