

# ほけんだより No. 5

白河実業高等学校  
保健委員会

朝食アンケートの集計をしました。白実生の朝食摂取率は全体で90.0%でした！！

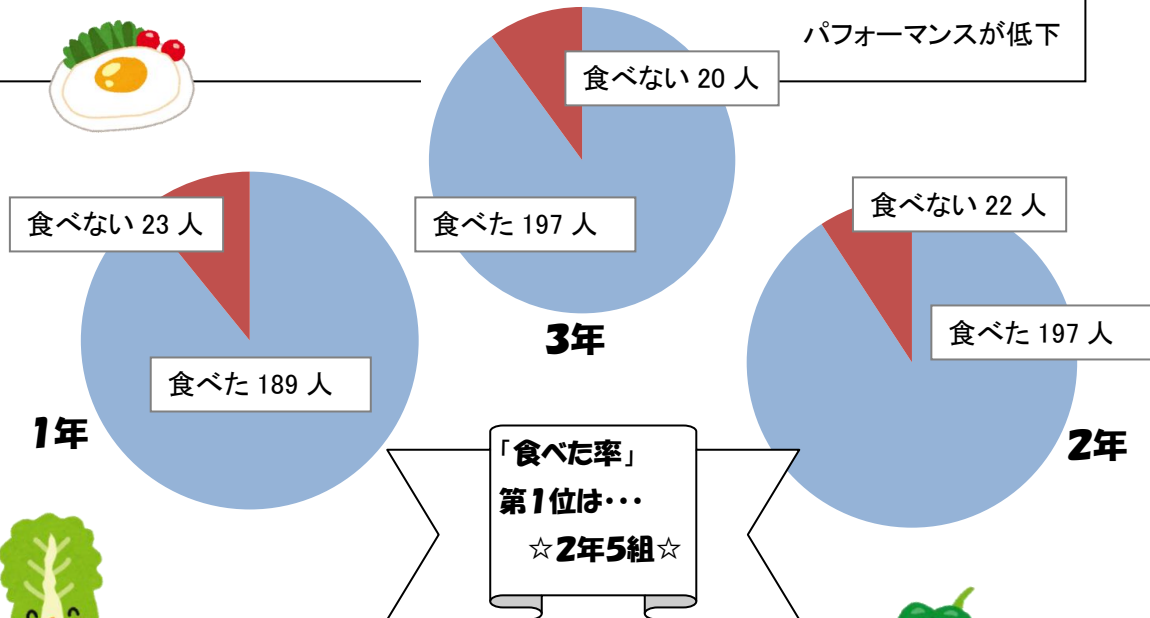
## 朝食をとると…

- ◎体温が上昇する
  - ・元気に活動することができます。
- ◎体のリズムを整える
  - ・体は1日単位のリズムでコントロールされています。
  - 朝食は、そのリズムを整えます。
  - ・排便がスムーズになるので便秘を予防できます。



## 朝食をとらないと…

- ×心理的な影響
  - ・イライラする
  - ・集中できない
  - ・勉強の効率が低下する
- ×体への影響
  - ・体温が上がらない
  - ・元気が出ない
  - ・スポーツのパフォーマンスが低下



〈朝食を食べている高校生は学力が高い！〉

テストの点数が上位の高校生は、中位、下位よりも、朝食を毎日とる割合が高いそうです！！

『学校保健ニュース』より

かわいく作成することが  
できました♡  
朝食とると風邪  
引きにくいよ！！



保健便り作成者 1-1 保健委員