

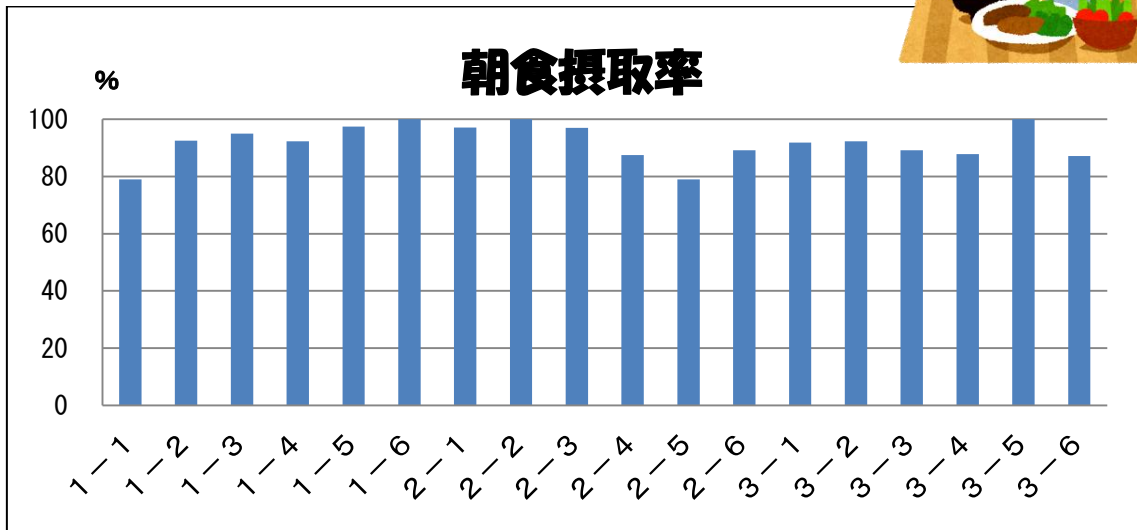
ほけんだより No.3

白河実業高等学校
保 健 室

朝食をしっかりとりよう

7月に朝食アンケートを実施しました。
どのクラスも、平均的に朝食を食べて
いるようです。

学校全体では、91.1%でした。



朝食のすごいところ

エネルギー補給 → 午前中の活動に必要なになります！！

体温を上げる → 食べ物を消化、吸収する時に体がエネルギーを
発散します。朝食は、寝ている時に低下した体温
を上げます！



朝食は大事！



保健便り作成者 2-4 保健委員