

生活リズムを整えよう

夏休み中に夜更かしや朝寝坊、時には朝食を抜いたりしていませんか？
二学期が始まりました。
休み前の元の生活のリズムを早く取り戻しましょう。
朝食を毎日食べずに学校に登校する生徒がいます。
「食欲がない。」「食べる時間がない。」と言います。
ゲーム等で就寝時間が遅くなり、夜食を食べることが習慣になると、朝起きられず、朝食を抜いてしまうことになります。
一日3回の食事の中で、朝食が最も大切です。その理由は朝食を食べることによって、睡眠中に下がった体温を上昇させ、血流をよくすることで身体がスムーズに動くようになるからです。また、消化器系をはじめとして内臓も活動を始め、その刺激によって、便通がよくなるのです。
朝食は眠っていた身体を活動できる元気な状態に切り替える重要なスイッチの役割を持っています。
睡眠中でも私たちの脳や身体は常に働いています。だから、起床した時、エネルギーは消費されてしまっている状態になっていきます。朝食を抜けば、エネルギーが補充されないまま活動することになります。
集中力に欠け、疲れやすくなるという状態が不調を起こしてしまいます。
生活のリズムを整えるために、朝食を食べる習慣を身につけて、健康で楽しい毎を送りましょう。

○九月の言葉

昨日と今日は同じではありません。

昨日の自分より、少し成長した今日の自分をめざしましょう。

○語彙力チェック

①次のカタカナにあてはる漢字を後から選べ。

A ハン侶 B ハン然 C 河ハン

D 襦ハン

A 判 イ畔 ウ伴 工伴

②次の（ ）に入る適当な漢字を後から選べ。

語学に堪能な彼は、どこの商社からも引く手（ ）だった。

A 幾多 B 数多 C 幾何

③「日暮れて途遠し」の趣旨に最も近いものは次のどれか。

A 前途洋々 B 前途多難 C 前途遼遠

④次の（1）（2）のそれぞれに関係の深いものを後から選べ。

（1）薩摩の守 （2）肥後の守

A 味噌汁 B 小刀 C 無賃乗車

（解答）① A E B A C I D W C ② B

③ B ④ （1） C （2） B