

朝ご飯食べた？

夏休み中夜更かしをして、不規則な生活を送ってしまった人も少なくないと思います。第二学期がスタートして、二週間目になります。少しずつ休み前の普段の学校生活のリズムを取り戻すことが大切です。一日の生活の基本は「早寝、早起き、朝食（朝ご飯）」だと言われています。朝食は脳への栄養補給や体温を上げる等、脳と体を目覚めさせる重要な働きがあります。朝起きた時は、脳や体のエネルギー源が不足しています。そのため朝食を抜くと、集中力が低下したまま疲労感が残ったままになってしまいます。朝食は、脳のエネルギー

源となるご飯や果物、体を動かすために必要となるビタミンB群が豊富に含まれている豚肉や豆類がよいとされています。朝食を欠かさずに食べるためには、早寝、早起きをして、食べる時間をしっかりと確保することです。また、朝起きたらカーテンを開けて光を浴びることも大切です。光の刺激がメラトニンというホルモンの分泌を調整して、日中が活動的になる生活リズムを生み出してくれます。食事の時間が不規則だと生活のリズムも乱れます。毎日健康な生活をするためには、決まった時間に食事をすることを心掛けることです。朝食をとって、メリハリのある有意義な一日のスタートを切りましょう。

○九月の言葉

誰もが皆無限の可能性を秘めています。その可能性を信じて挑戦を続けるのが人生です。

○語彙力チェック

①「人生の縮図」とは何のことか。

A 自叙伝 B 人生を縮めた場面

C 少年期

②「深層心理」の口には何が入るか

A 物 B 心 C 倫 D 真

③「進退キワまる」の「キワまる」

の表記として不適当なものはどれか。

A 究 B 窮 C 谷

④「シンチンタイシャ」の正しい

表記はどれか。

A 身沈代謝 B 新沈代謝

C 新陳代謝 D 身沈体謝

⑤「身辺」と組み合わさる四字熟

語にないものはどれか。

A 雑記 B 警護

C 創作 D 整理

（解答）①B②B③A④C⑤C