ほけんだより5月

大田区立石川台中学校
保健室 R6.5.13

新学期が始まり、1ヶ月が経ちました。みなさん、学校生活には慣れたでしょうか。ゴールデンウィーク明けそろそろ疲れが出ている人もいるかもしれませんね。疲れを感じたら、早めに休む、ゆっくりと自分の好きなことをして過ごすなどなど…リラックスする時間をつくり、心身の健康を整えていきましょう。

生活習慣のキホンは…早寝早起き朝ごはん！

睡眠の効果

睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほかに脳や体を成長させる働きがあります。

脳には海馬という知識の工場があり睡眠中に活性化し、昼間経験したことを何度も再生して確かめ、知識として蓄積しています。この海馬の働きを助け、みなさんの成長に欠かせない脳内物質であるメラトニンは眠っている間に活発に分泌されます。午後10時頃までには寝られるよう、心がけましょう。

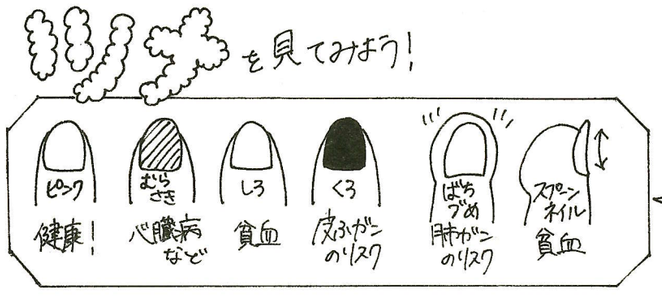
朝の光の効果

朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンであるセロトニンが活発に分泌されます。その結果頭がスッキリと目覚め集中力が上がります。一方で陽が沈むと睡眠を促すホルモンであるメラトニンが合成されます。このメラトニンはセロトニンを材料にしています。朝の光を浴びて昼に活動を行うことにより夜にはメラトニンが合成されよく眠ることができます。

朝食の効果

脳のエネルギーの源は、ブドウ糖です。ブドウ糖は、体内に大量に蓄えておくことができず、すぐに不足してしまいます。また、私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っているので朝起きたときは、脳も体もエネルギーが不足した状態なのです。

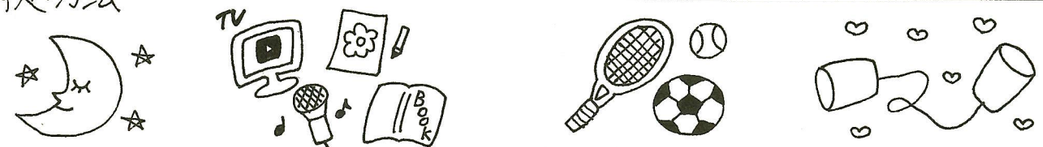
そのため朝食でブドウ糖をはじめとする、様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態をつくることが大切です。



つめは、体の端にあって栄養や体調の影響を受けやすい部分です。健康状態をチェックしてみましょう!!

ゴールデンウィーク明けは…心身の疲れが出やすい時期です

対処方法

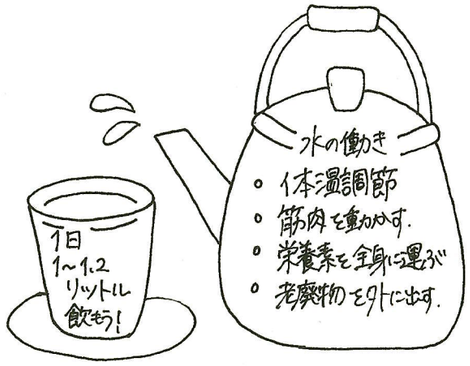


1. 睡眠を十分にとる
2. 好きなことをやる
3. 適度な運動をする
4. 誰かに相談する

水分補給、しっかりしようね!!

わたしたちの体は、約70%が水分でできています。

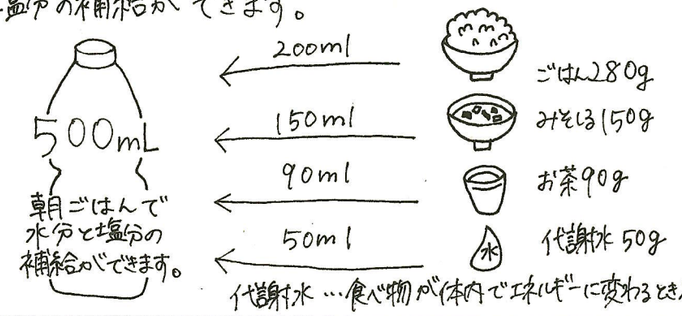
体の水分の
5%が失われると、脱水症状・熱中症
10%が失われると、筋肉のけいれん 循環不全
20%が失われると、死に至ります…



熱中症は午前中に多い!?

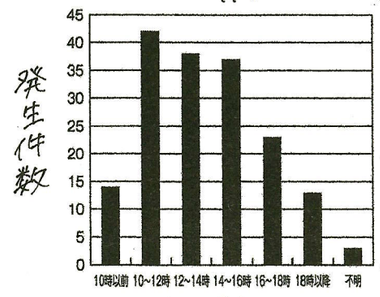
寝ている間にも700mlほどの水分が失われるため、起きたときには脱水状態になっています。朝ごはんを食べずに家を出てしまうのはとても危険⚠

ごはんとみそしるをきちんと食べれば、十分な水分と塩分の補給ができます。



代謝水…食べ物が体内でエネルギーに変わるとき発生する水分

〔学校管理下の熱中症死亡事故〕
1975～2017年



10時~12時キケン!!