

ほけんだよ5月号 大田区立石川台中学校保健室R5.5.1

新学期が始まり1ヶ月が過ぎました。緊張や不安の多い時期を過ごしてきたみなさんには、気分のないうらみ(ストレス)が溜まり、こころが重く感じられる。まとめる時間(ありますか?) 帰宅後や休みの日には心と体をしっかり休ませ、気分をリフレッシュしましょうね。

5月は早寝・早起き・朝ごはん月間です

睡眠の効果

睡眠には心身の疲労を回復させる働き(すく)に、脳や体を成長させてくれる働きがあります。脳にある海馬は、睡眠中に活性化し、昼間経験したことを知識として蓄積して行きます。この海馬の働きを助けるメラトニンと成長ホルモンは、眠っている間に分泌(ぶんぶん)されます。眠る時間が遅くなると、これらの脳内物質の分泌に影響を与えてしまうので、早寝することが大切なのです。

朝の光の効果

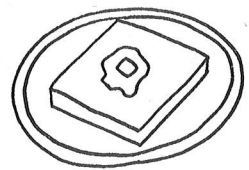
朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンであるセロトニンが分泌(ぶんぶん)されます。その結果、頭がスッキリと目覚め、集中力があがります。また、自律神経が副交感神経から交感神経優位になり、活動に適した体になります。セロトニンの分泌を増やすには、陽の光を浴びて体を動かすことや、しっかりと歯で朝ごはんを食べること等が効果的です。さらに、昼間に陽を浴びて活動することによって睡眠を促すメラトニンが、パロキシリン合成され、夜ぐっすり眠ることが出来ます。

朝食の効果

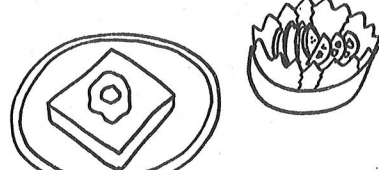
脳のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は体内に大量に蓄えておくことが出来ず、すぐに不足してしまいます。また、私達の体は寝ている間にエネルギーを使い、起きている朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。つまり、朝起きた時点で脳も体もエネルギーが不足した状態なのです。そのため、朝食でブドウ糖等の栄養素を補給し、午前中から活発な活動できる状態をつくるのが大切です。また、「よく噛む」ことで脳の働きは活発になります。さらに食べ物が入ることによって内臓が目覚め、排便の習慣づけることにつながります。

朝ごはんを習慣づけるための3ステップ

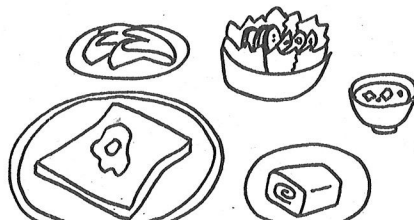
- 1 時間がない・食欲がない人
- 2 食べる習慣がついてきたら
- 3 これでばっちり!



少量でも食べ習慣をつくらせて! (ごはんが主食を) 20~30分早く起きよう。



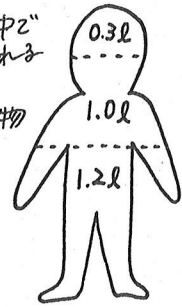
牛乳やサラダなど、1品加えて主食と組み合わせで食べよう(にしてみよう)。



肉や卵、魚などのたんぱく質の主食と、サラダや果物などの副菜をそろえて栄養バランスを整えよう完璧!

大切な水分補給

体の中
の水分
食べ物



日に必要な水分の量は **2.5L**

1.2Lは飲み物から摂取する必要があります

1回(コップ1杯程度(150~250ml)の水分を1日に6~8回とりましょう。



こんな感じの飲み方がいいね! 水筒持、こきこねー!

- | | |
|-----------|-----------|
| 1 起床時 | 5 昼休み |
| 2 1時間目終了時 | 6 5時間目終了時 |
| 3 2時間目終了時 | 7 帰宅時 |
| 4 3時間目終了時 | 8 入浴後 |

健康診断が始まっています

◇ 検診の受け方について

検診によって(脱衣)が必要な場合があります。受け方について不安がある人は、事前にご相談ください。

◇ 「結果のお知らせ」をもらうには

早めに受診しましょう。(歯科のみ経過観察の場合もお知らせを渡しています) 受診した医療機関で「受診連絡票」を記入し、学校に提出してください。

◇ 検診の日に登校できない場合は

「定期健康診断(未受診)についてのお知らせ」をお渡しします。各医療機関で検診を受け、「定期健康診断結果連絡票」を学校に提出してください。

おなかが大丈夫? 栄養バランスを悪くしがちな(こ)食に注意!

固食	個食	粉食	小食
<p>同じもの(固定化したもの)ばかり食べる</p>	<p>家族が個々に違うものを食べる</p>	<p>パンやめん等、粉でできたものばかり食べる</p>	<p>食べる量が少ない(小食である)</p>

「イライラ」睡眠足りていますか?

いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも今日(きょう)はイライラ...。これは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと...

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠る心と体を休めよう。ぐっすり眠れば、朝には「なんでもなんでもイライラしてはいないだろう?」と不思議に思えませんか。

