

ほげんだより Q&A

R5. 9. 4
大森第一中学校
保健室



◎ さあ、シフトチェンジ!!

長いと思っていた夏休みですが、終ってみると早いものですね。
夏休み中、早寝早起きはできていましたか? 目
夏休みモードから学校モードへシフトチェンジ。生活リズムを整えて、集中して勉強できるようにしていきましょう。

◎ 夜、中々ねむれない人は。

夏休み中、おそ寝おそ起きをしていった人は、すぐには元のリズムに戻りません。



元のリズムに戻すコツ

① 「早く寝る」から始めるはX, 「早く起きる」から始めるのがO。
たとえ4時に寝たとしても、7時に起きて一日活動しましょう。夜、「眠いな...」と感じたら、早く寝るようにします。

② 朝起きたら、朝日を浴びる。

朝日には睡眠リズムをリセットする力があるそうです。



③ 昼寝はNG。

夕方、家に帰ってバタンキュー〜。で夕食前に寝てしまうと、夜は眠いかならないそうです。

お風呂に入ると体温が上がり、目が覚めます。

◎ 早く寝ると体には良いといは!!

① 成長ホルモンが

分泌される!

ノンレム睡眠という、深い眠りの時に成長ホルモンはよく出るのだそうです。骨が強化され、身長が伸びやすくなります。



▲ 夜の2時をすぎると分泌量が減ります。

▲ 食事をすると一定の時間成長ホルモンは出なくなるため、夜食をとると分泌量は減ります。

② 免疫力アップ!

成長ホルモンは、弱ったり傷ついた細胞を修復してくれるので、細菌やウイルスが体内に入るのを防ぐくれます。

③ ダイエット効果がある。

成長ホルモンには体脂肪を減少させる働きがあります。

ちなみに大人も成長ホルモンは子どもほど多くはないし分泌量も減って、背が伸びないですが、若返り効果があるそうです!

おまけ

7つのちがいをさがしてみよう。 ↓答えは右下↓

