



ほけんだより

規則正しい生活習慣に切り替えよう！

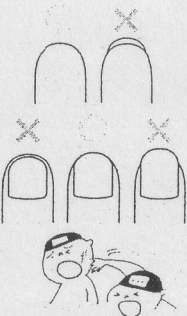
2017.1.11
尼崎市立

小田北中学校 保健室

新しい一年が始まりました。みなさん有意義な冬休みになったでしょうか。今年の干支は「酉(とり)」で、にわとりのことを指しています。にわとりは新年の朝一番に鳴くので「縁起がいい」、行動力があり、積極的。親切で世話好きであるという意味もあります。今年の冬休みは例年より日数が多く、身体的にも精神的にも(?)、学校モードになるのに時間がかかるのではないのでしょうか。まずは規則正しい生活習慣を取り戻しましょう。

最近の保健室でのノコマ(保健室からのお願い編)

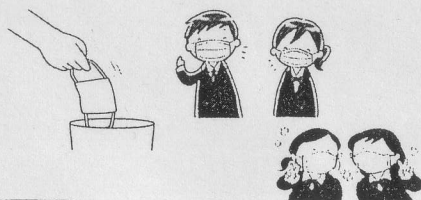
ずばり、つめを切ってきてください。「なんだ、そんなことか」と思ったそのあなた、深い理由があるのです。つめが伸びていて、自分がけがをするならいい。でもよくあるんです。友達にけがをさせてしまうこと。体育の授業中に手をひっかいてしまった。顔に当たってしまった。すり傷ですむならまだいいです。でも、顔に傷が残ってしまったら。もし目に当たって傷が付いたら、それが原因で視力に障害が残ってしまったら・・・。友達にけがをさせてしまって涙する、そんな人たちを保健室でたくさん見ました。みなさんにはそんな悲しい思いをしてほしくないと思います。



からだ豆知識クイズ♪

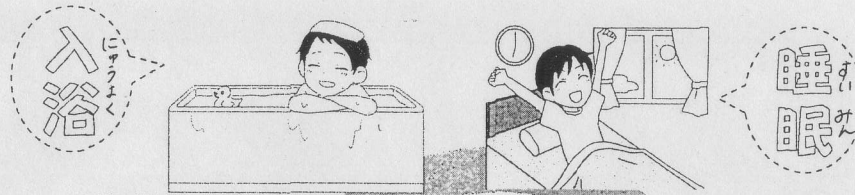
冬に大活躍のマスク。最近つけてくる人も増えてきました。マスクは正しく使わないと効果がありません。次の中で、マスクの扱い方で正しいものはどれでしょうか。

- ①中央の部分を持ってはずす
- ②捨てる時はそのまま捨てる
- ③一度使ったマスクは使用しない



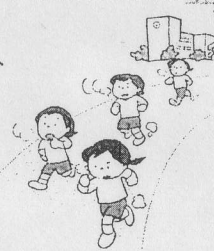
答えは保健室前の掲示板上に用意しています。

気持ちよく新学期を！規則正しい生活習慣



お風呂に疲れたのとれる(=)はよく、内臓の働きもよくなります。リラックス効果もあり、ぬるめのお湯にとくすり眠れやす。

運動

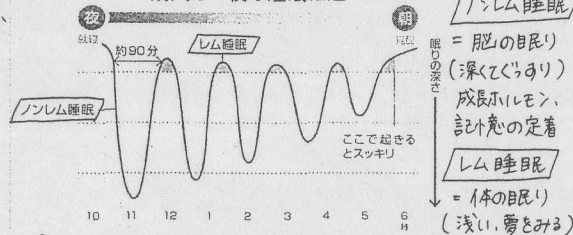


寒い冬でも体を動かしてスッキリ！運動が苦手な人も、散歩と軽い家事を手伝うに、毎日少しづつ「こまめに動く」習慣をつけよう。

朝食



成人の一夜の睡眠経過



眠っている時、ノンレム睡眠とレム睡眠をくり返しています。どちらが欠けてもダメ。睡眠時間が不足するとレム睡眠の回数が少なくなり体の疲れがとれない。また、ノンレム睡眠の深い時に起きてしまうとスッキリ起きられず寝たきりか悪い。記事の定着もできないのでしっかりと勉強しても覚えられないかも...

よい睡眠のための生活の基本

- ①就寝時刻と起床時刻を毎日一定にする
- ②朝起きたら日光を浴びる
- ③朝食は必ず食べる
- ④午後か夕方に適度な運動をする
- ⑤寝る前にカフェインを含む飲み物をとらない
- ⑥寝室は暗く静かな状況にする

朝食は英語で「ブレイクファースト」ですが、これには「空腹を断つ」という意味があります。朝食は1日のうちで最も長い時間、何も食べていない状態での食事です。にも関わらず朝食をとらないまま登校するとさらに空腹状態が続くので、脳は「非常事態」であると認識します。そうすると次に食べた時に「インスリン」というホルモンが大量に出てしまい、体に脂肪をためやすくしてしまいます。ホルモン分泌のバランスが乱れ、健康は体のリズムが狂ってよくありません。

朝食を食べないと太る！?

ダイエットのために朝食ぬき・・・これは逆効果です。食事回数が減り、空腹のために昼食や夕食を増やす、そうすると基礎代謝(安静にしているでも使うエネルギー)の低下、脂肪の燃焼がおさえられ、体に脂肪をためやすい状態になります。また、1日3度の食事では、1食でもぬくとビタミン・ミネラル・食物繊維などの体に欠かせない栄養素が不足しがちになります。

朝は気持ち悪くて食べられない・・・

確かに、食べたくても食べられない人もいますね。そんな時は晩ご飯を見直してみましょう。油っこいもの・高カロリーなものを前の日にたくさん食べると胃腸はお疲れモードになり、朝に食欲がなくなってしまいます。また、起きてすぐは食べられません。15~30分、準備などで体を動かし、胃腸を動かしてから朝食をとるようにしましょう。

