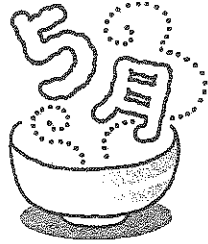


ほけんだより



平成28年 5月
保健室

生活習慣の「慣れ、ダレ、崩れ」はないですか？



慣れ
朝は余裕をもって起き、準備する時間を十分とりましょう。どうしても眠いときは、就寝時間を見直してみてください。



ダレ
スマホは使用時間を決めて使うこと。ちょっとスマホをいじって遊ぶ楽しみを見つけるのも大切です。



崩れ
朝ごはんを食べないと、イライラしたり集中力がなくなったりしてしまいます。朝ごはんは一日のパワーの源。毎日食べよう！

2014年3月、厚生労働省が11年ぶりに「睡眠指針」を見直しました。

厚生労働省の指摘によると、スマートフォンを含む携帯電話の長時間の使用や寝床に入ってから使用によって、近年中高生の夜型傾向が強まっているそうです。

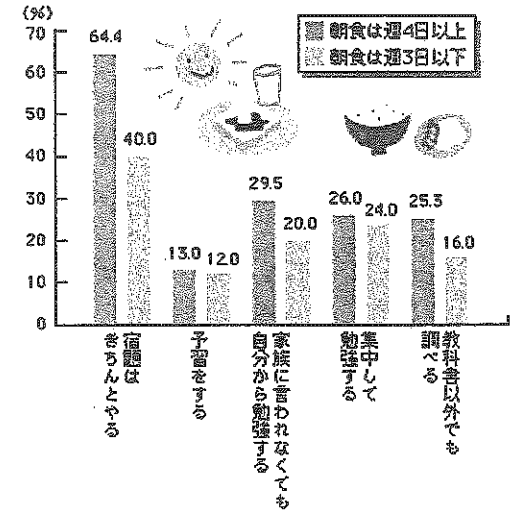
この状況を危惧した政府は、睡眠指針の改訂版で寝る前のスマートフォン使用を控えるように呼びかけています。

人間が規則正しいサイクルで睡眠と覚醒をおこなえるのは「メラトニン」というホルモンのおかげです。しかし、テレビやパソコン、スマートフォンやタブレットの光を夜間に浴びると、このホルモンの分泌量が抑制されてしまいます。そのため、睡眠のサイクルが崩れ、眠りが浅くなったり、寝付きが悪くなったりという症状が現れます。

睡眠をきちんととるために、就寝の2時間前にスマホなどを使用するのを控えましょう。

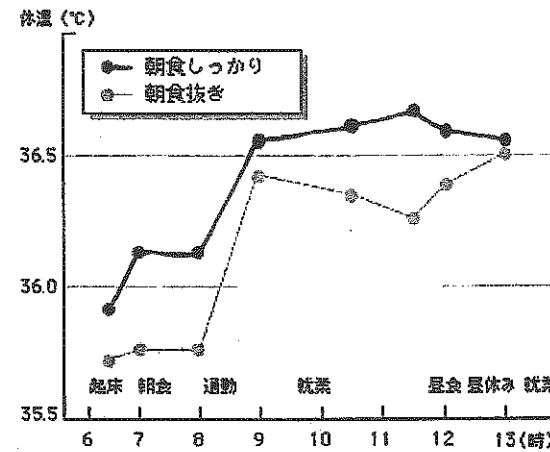
朝は、時間がない？ 食欲がない？

朝食を抜くと、やる気や集中力が落ちたり、太りやすくなったりします。右の図は中学生を対象にした調査ですが、朝食をきちんと食べている子どもほど学習意欲が高く、体調も良いという結果も出ています。



朝食を食べると、胃が活動を開始して体温が上がりはじめ、体も脳も活発に活動できるようになります。逆に朝食を食べないと、エネルギーはからっぽのまま。体も脳もエンジンがかからず、集中できないでボーっとしたままです。また、1食抜くと、ほかの時間に食べ過ぎたり、体が脂肪をためこみやすくなります。

大人になってから一度身についた生活習慣を変えるのは難しいので、今のうちから朝ごはんを食べることを意識してみましょう。



いつもの朝ご飯にもう一品加えるだけで、栄養バランスのとれた食事になります。例えば...



鈴木正成「ジュニアのためのスポーツ栄養学」

5月の行事予定

- 5/16(月) 内科検診(2・3年欠席者、3-6)
- 5/12(木) } 尿検査(未提出者・二次検査対象者)
- 31(火)