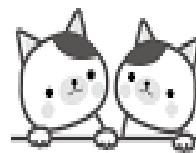


ほけんだより



すくすく

東和中学校
R7.9.4

2学期が始まってやがて1週間、そろそろ夏の疲れが出ていませんか？季節は秋です。これからが一年のうちで1番充実する時期です。暑さは残っていますが、勉強にスポーツに、全力で取り組んでみましょう。実り多き秋にするためには、まずは生活リズムをいかに早く整えるかが勝負どころ。時間はあっという間に過ぎます。「出遅れた～」と後悔やまないように、先手必勝でいきましょう。



今月の保健関係行事

1日（月） 全学年 身体測定 終わりました。
26日（金） 体育祭



さあ2学期のスタートです…とは言え気分のならない人へ

暑いから
シャワーだけ…と言わず
心身の
疲れもとれ
ぬるぬるのお風呂に
ゆっくり入ろう

朝ギリギリまで
寝たいところですが
少し余裕をもって
起きこみよう

暑くて食欲も
落ち込み気味…?
牛乳1杯ほど
豆乳1本ほど
何か口に入れてこよう
朝食を必ず食べよう

今月の保健目標

ケガを予防しよう

ちゃんと、寝てる？ もしかして、寝てない！？

みなさんは毎日ちゃんと夜眠っているでしょうか。「ケータイでひとりだけ会話から抜けられない」「勉強もしないとテストが危ない」など、十分寝ていない人も多いようです。

睡眠の大きな役割に、「脳や身体を休める」「免疫力を高める」「成長ホルモンを分泌する」等があります。中学生の時期は、特に成長ホルモンが重要な役割をします。9月は、夏の疲れが出て集中力に欠ける状態になりやすく、思わぬケガをしやすくなります。急にはなかなか寝られないという場合は、ちょっとした「早く寝るコツ」を覚えておきましょう。

成長ホルモンとは

体の成長

寝ている時にだけ脳下垂体から出てくるホルモン。
特にしっかり分泌されるのは、夜の9時から朝の4時の間。
この時間帯に十分な睡眠をとることが必要です。

記憶力アップ



心の安定

新陳代謝の促進

よい睡眠のヒケツ

朝7時までに起きて、
朝日を浴びよう！



朝ごはんに、
たんぱく質を取ろう！



パソコンやスマホは、
寝る前1時間まで！



よい睡眠のために家ですぐにできること、
それは、眠くなるホルモン（メラトニン）を
しっかり分泌できる生活を送ることです。

朝日を浴びた16時間後に
メラトニンが出てきて眠くなる。

朝食で豆・乳製品、肉・魚を
食べて、メラトニンの材料に。

画面から出るブルーライトは、
メラトニンを減らしてしまう。