

# 保健だより

平成26年9月 1日  
9月スタートダッシュ号  
津幡高校保健委員会

**\* 夏休みが終わりました！気持ちと身体の準備はOK?! \***

## 崩れた生活リズムを整えよう

早寝、早起き、朝ごはんを大切にしよう

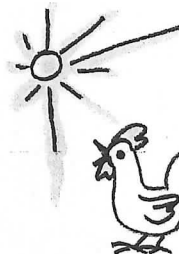
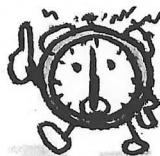
## 何時に寝て、何時に起きるとよいか??

高校生の望ましい睡眠時間は7~8時間

起きる時間から逆算して、寝る時間を考えよう。(例：6時起床←23時就寝)

## しっかり寝るメリットは?

睡眠時間が十分であれば、気力が向上します。元気・やる気・集中力・理解力・暗記力・体力などが向上するため成績アップにもつながります。



## 朝食が必要な理由

人が朝目覚めた直後、ボーッとしているのは血糖値が低く、内臓や神経・脳の働きが低下した状態だからです。朝食はこうした状態を平常に戻し、身体を目覚めさせる役割があります。

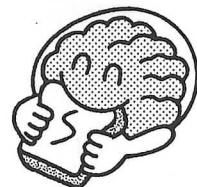
## 朝食を食べるとよいこと

### 1. 脳にエネルギーを供給する

朝起きた時は脳が使えるブドウ糖が体内にほとんど残っていないので、朝食をきちんととって脳にブドウ糖を供給しないと、脳が活発に働けません。

### 2. 朝食を食べて体を目覚めさせる。

朝食を食べないと体温や血糖値が低いままなので、集中力が低下し、だるさを感じたりして仕事や勉強の効率が上がりません。



## 朝食を食べないとどうなるの?

### !! 朝食抜きは肥満の元!!

一日の食事の回数を減らすことで食事と食事の間隔があき、空腹が長くなると人間の体は養分を蓄えようとして中性脂肪やコレステロールの合成を増やすため肥満や生活習慣病にもつながります。



## カータイの使い方を

