

ほけんだより 11月

2023年11月27日
加賀市立山中中学校
保健室

11月22日（水）5限目、学校保健委員会が行われました。内容をご紹介します。

自分でもできる！朝ごはんの工夫

栄養教諭 石田仁志子先生

朝ごはんは眠っていた体を目覚めさせ、1日を元気に過ごすためのスイッチを入れます。



<p>「あたまスイッチ」ON!</p> <p>脳にエネルギーを補給</p>	<p>「からだスイッチ」ON!</p> <p>体温をあげる</p>	<p>「おなかスイッチ」ON!</p> <p>胃腸が動く</p>
---------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------

脳は、ブドウ糖しかエネルギーにしない

でも～朝から食欲ないんだけど～。



前日の夜の過ごし方を見直してみてもいいでしょう。

- 食欲がない人⇒前日遅くにだらだらと何かを食べたりしていませんか？
- 食べる時間がない⇒起きる時間を早めて、学校の準備を前の日にやる工夫をしてみませんか？

まずは、何かを「食べる」ことから始めましょう。それができるようになったら…

<p>頭スイッチ</p> <p>主食</p> <p>エネルギー源が補給されると、集中力が高まります。</p>	<p>体スイッチ</p> <p>主菜</p> <p>体をつくるもとです。体温を上げ、活動モードにします。</p>	<p>お腹スイッチ</p> <p>副菜</p> <p>就寝中は胃や腸も眠っています。お腹の調子を整えます。</p>	<p>水分と栄養補給!</p> <p>汁もの・飲みもの</p> <p>夜はコップ1杯の汗をかきます。水分と栄養をカバーします。</p>
---------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------

料理になっていなくても、4つがそろうことをめざしましょう。

←手軽にとりやすい食品例
チーズやヨーグルトは、たんぱく質がある食品です。冷凍野菜やカット野菜、夕飯の残り、家族のお弁当のおかずを少しおすそ分けしてもらってもいいですね。

あたたかい飲み物!
寝ている間に下がった体温を上げて身体を目覚めさせます。

菓子パンは主食じゃないの？

パンは主食グループですが、菓子パンなど、甘い食べ物を食べると、血糖値が急激に上がります。体は、急激に上がった血糖値を下げようとするので、体の調子が悪くなってしまうそうです。

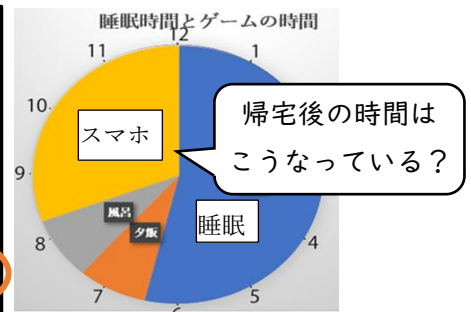
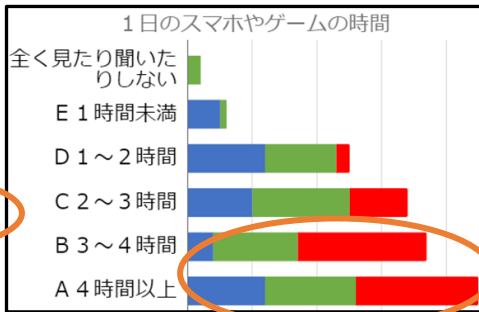
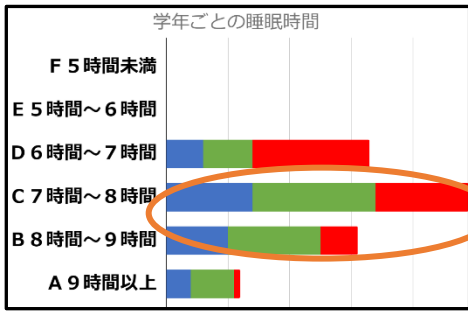
朝ごはんを食べなくても、昼ごはんをしっかり食べればよい？

元気に運動や勉強ができません。1食でもぬくと、体はいつ栄養がもらえるかわからないので、ぬいた次の食事の栄養を体のためこもうとします。朝ごはんを食べないと、太りやすい体になってしまいます。



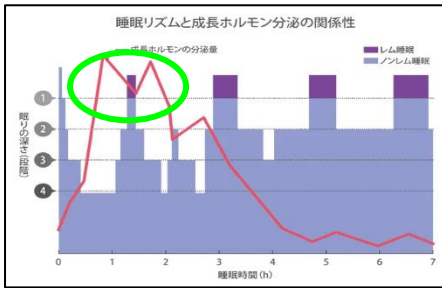
生徒保健委員会

睡眠は心、からだ、記憶、免疫に影響！



山中中の学年ごとの睡眠時間です。全体的に8時間未満の人がほとんどで、私達に必要な睡眠時間に達していないことがわかります。1日のスマホやゲーム時間は3時間や4時間を超えてくる人が多いです。

睡眠の種類



睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠の2種類があります。

レム睡眠……眠りが浅く、主に体が休んでいる状態

ノンレム睡眠……眠りが深く、主に脳が休んでいる状態

眠りはじめの前半4分の1くらいの時間帯に起こる深睡眠に多く分泌されます。そのため、眠りはじめの時間帯に深く眠れていないと成長ホルモンの分泌量が減る可能性があります。

睡眠不足で起こること

睡眠不足が続くとどうなる？

- 勉強が頭に入らない
- 病気にかりやすくなる
- 太りやすくなる
- いらいらする元気が出ない

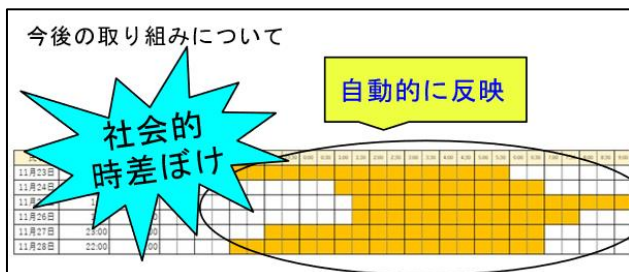
健康面に悪影響をもたらしてしまう！

寝る前にブルーライトをあびる ⇒ 睡眠リズムの乱れ

スマホやネットのやりすぎ ⇒ 心やからだにダメージ

成長ホルモンの分泌低下などデメリットがたくさん増える

「休みの日も寝坊しない」ことは、社会的時差ぼけを防ぐことに繋がります。



よく眠るためには、朝から太陽の光をあびたり、朝ごはんをしっかり食べたり、体を動かしたりなどの様々な方法があります。社会的時差ぼけは風邪を引き起こしやすくなるため、平日も休みの日も同じようにしっかり寝ることが大切です。こういったデメリットがあるのか、こういった取り組みができるのか考えてみてください。

普段寝ている時間よりも遅くなると、一番深い睡眠時間がずれます。社会的時差ぼけが2時間以上あると免疫力が低下し、風邪にかかりやすくなります。23日～29日まで睡眠時間をシートに入力して29日に提出してください。

改善するには・・・

- 寝る直前にテレビ、ゲーム、スマホを使用しない
- 太陽の光を浴びる
- 夕方、昼寝しない
- 朝ごはんを食べる
- 体を動かす
- 社会的時差ぼけに気をつける
- 休みの日も寝坊しない