

ほけんだより

5月

平成29年5月
神奈川大学附属中・高等学校
保健室

新年度がはじまって1ヶ月、今まで緊張していたぶんの疲れが出て、体調を崩しやすいときです。元気に過ごせるように規則正しい生活を心がけましょう。

生活リズムチェック♪

〈生活習慣チェック〉 全部〇がつくかな？

休日の起床時間が平日と2時間以上ずれない。	
毎日、朝ごはんを食べている	
毎日、うんちが出る。	
朝起きたら太陽の光を浴びている。	
帰宅後は居眠り(仮眠)をしない。	
寝る直前にデジタル機器を利用しない。	



*全部〇がついたら、生活リズム 100点です♪

朝 ごはんでやる気スイッチを ON!!

朝ごはんを食べると胃や腸が刺激を受け、眠っていた体が目を覚まします。
また、脳のエネルギーも補給できるので午前中から元気に活動することができます。
脳のエネルギーとなる炭水化物(ご飯やパン)をしっかり摂りましょう。
そして、体をつくる卵や大豆などのタンパク質、
体の調子を整えるビタミンやミネラルなどの栄養素を
バランスよく取り入れましょう。



保健〇×クイズ

Q1. 帰宅した後、夕方に仮眠をとると勉強の効率があがる？

Q2. 朝食をぬくとやせる？

Q3. 睡眠不足が続くと深刻な病気のリスクを高める？

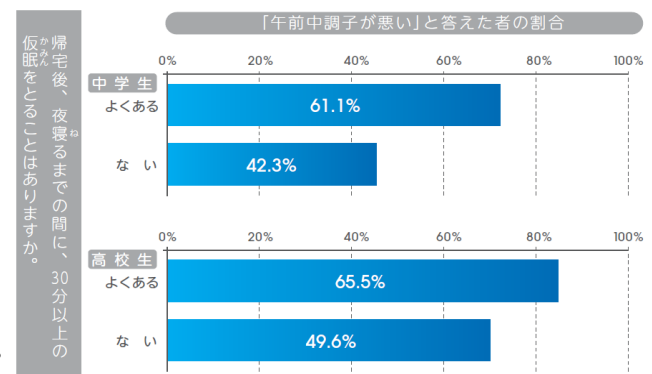
A1. ×

夕方仮眠をとると就寝時間が遅くなり、体内時計のリズムが夜型化するとともに、夜の眠りが浅くなり、結局睡眠不足をもたらします。その結果、翌日の日中に眠気が生じ、また夕方仮眠が必要になるという悪循環となります。

夕方眠気を感じる場合には、夜は早めに寝て、翌朝勉強をするのも効果的です。

また、午後3時前までの時間帯に20分以内でとる短い昼寝は頭をすっきりさせる効果があり、夜の睡眠に対する影響も小さいことが分かっています。

▶ 帰宅後、夜寝るまでの間に30分以上の仮眠をとることがある生徒は午前中調子が悪いと答えた者の割合が高い。



A2. ×

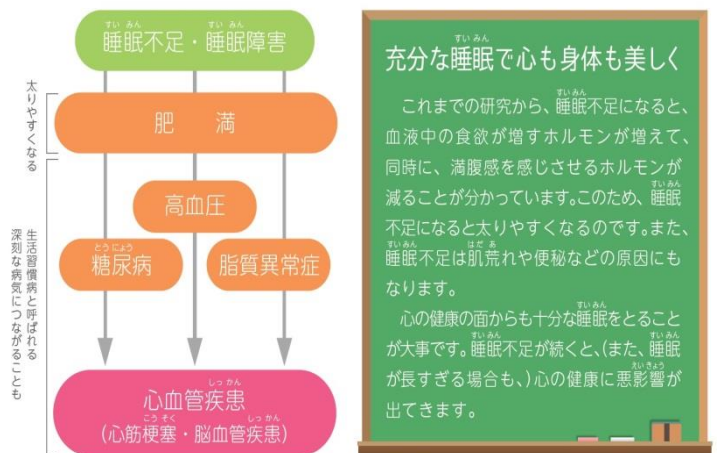
朝食で摂ったカロリーはエネルギーに変換されやすく脂肪として体にたまりにくいですが、また、朝食をぬくと、体温が上がりきらずにカロリー消費量が減り、やせにくい体になります。さらに、脳のエネルギーとなる炭水化物を抜くことで、物事に集中できなくなるなど様々な不調の原因となります。栄養バランスのとれた朝食を毎日食べる習慣をつけることが大切です。

めざましスイッチ朝ごはん



A3. ○

睡眠不足が続くと、日中の眠気や意欲低下、記憶力低下などの問題を引き起こすだけではなく、体内のホルモン分泌や体温・血圧の調節など、身体の様々な機能に大きな影響を及ぼすことが知られています。また、免疫力が下がり、風邪を引きやすくなります。そして、食欲が増えて肥満になりやすく、糖尿病や高血圧などの生活習慣病にかかりやすいことが明らかになっています。生活習慣病にならないよう予防に気をつけることが大切です。



参考文献:文部科学省 HP「早寝早起き朝ごはん」で輝く君の未来」

http://katei.mext.go.jp/contents2/pdf/H26_keihatsushiryo-student.pdf