

ほけんだより

令和 5 年

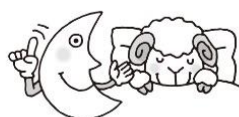
12 月 11 日

長柄中学校

間もなく皆さんが楽しみにしている冬休みですね。年末年始を迎え、あわただしい時期になります。イベントも多く、つい夜更かししてしまうこともあるかもしれません。そんな時は、翌朝眠くても、いつも起きる時間には起きて、しっかり顔を洗ってみてください。



また、日頃できない掃除やお家の方のお手伝いなど、家族の一員として自分がやれることをがんばってみましょう。掃除は不思議とすがすがしい気持ちにさせてくれます。寒さも一段と厳しく、感染症が流行する時期です。特に3年生は高校進学に向けてもうひと頑張りです。生活リズムを崩さず、時間を有効に過ごしましょう。

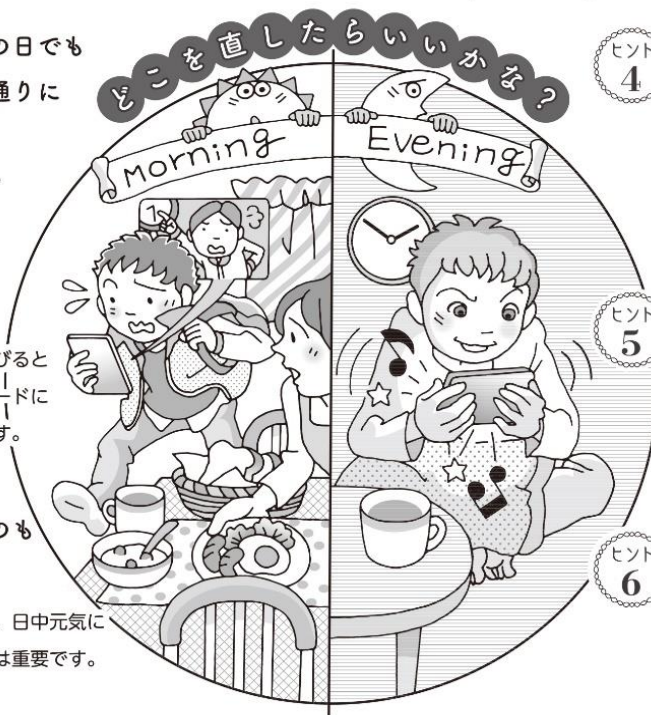


ぐっすり眠るための 6 つのヒント

ヒント 1 起きる時間は休みの日でもできるだけいつも通りに
第一歩となる起床時間は目覚ましをかけて一定に。

ヒント 2 カーテンを開けて日の光を浴びよう
脳と体は、太陽の光を浴びると睡眠モードから目覚めモードに切り替わりやすくなります。

ヒント 3 朝ごはんを食べるのも意外と大切
夜眠りやすくなるために、日中元気に活動するエネルギー補給は重要です。



ヒント 4 エナジードリンクやコーヒーはほどほどに
カフェインは体外に出るまでに時間がかかり、眠れなくなりがち。利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント 5 眠る前ギリギリまでスマホ・ゲームはNG
光の刺激で脳や体が睡眠モードに切り替わりません。部屋を暗くするのもコツ。

ヒント 6 就寝時間は決めておこう
起きる時間から逆算して自分に必要な睡眠時間を確保しましょう。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！ 睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。心配ことがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



睡眠ホルモンの仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚めるのですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。

きちんと食べて ベスト体重&ベスト体調をつくる

代謝アップで、太りにくい体質へ!

冷えにしろ、便秘にしろ、太りやすい人というのは、代謝が落ちやすい人。つまり、代謝を上げることをすれば良いのです。ただし、継続して行なわなければ、上げた代謝を維持することはできないため、生活習慣として身につけやすいものであることが肝心。朝食をとる、0時前に寝るなど、普通のちょっとしたいい習慣を心がけることで、太りにくい体質が手に入ります。

太りやすい、と感じている人は、今すぐ、生活習慣の見直しを!

今日から始められる3つの生活習慣 負のスパイラルを断つ!

① 0時には就寝する

成長ホルモンは良質な睡眠をとることで多く分泌され、細胞の修復や筋肉の合成を促進。基礎代謝をアップさせます。また、早く就寝することで、朝の目覚めもスッキリするので活動的に動けるようになり、エネルギー消費量もアップします。

② 朝食をとる——朝食を抜くと5倍太りやすい

朝食をとると、体内時計がリセット。体が活動モードに切り替わります。朝の低い体温を上げ、代謝アップの効果も。

3食をきちんと食べるようになると、空腹時間が長くないため、省エネモードにならず、エネルギーが消費されやすい体になります。飢餓の時間が長いと筋肉を壊してエネルギーをつくるために筋肉が減ります。エネルギー消費が一番多いのは筋肉。そのため、筋肉が減ると代謝が低下します。

食事の配分の理想は「朝食4・昼食4・夕食2」くらいだそうです。夜は寝る3時間前には食べ物を口にしないこと。寝る前に食べると余分な脂肪が体に蓄積されやすくなります。

朝の体内時計リセットの仕組み

① 目に光の刺激

脳が働き始め、目覚める



② 消化器に朝食の刺激

消化器が働き、
体温が上がる
(起床後1時間以内に
朝食をとりましょう)



*①②で、起床後16時間後には眠くなります!

③ たんぱく質をとる

たんぱく質は筋肉の材料として不可欠。しっかりとすることで、筋肉の修復や合成が促されます。筋肉が増えれば基礎代謝も上がります。

また、脂質や糖質に比べ、たんぱく質を消化・吸収する際は、より多くのエネルギーを使います。そのため、体温が上がり、代謝が活発に。ただし、バランスも大事です。

Q 塾に行っているのに、どうしても夕食が遅くなる。どうしたらよい?

A 夕方にチーズやおにぎりなど腹持ちの良いものを軽く食べておいて、夕食は野菜や海藻類等の低エネルギーで脂肪分の少ないものをおすすめ。野菜スープなどもよいでしょう。

Q どうしてもお腹がすいて夜食を食べてしまう。どうしたらよい?

A 頭でわかっていても、深夜の空腹感には耐えがたいものがありますね。どうしても食べたいときは、ラーメンやファストフード、スナック菓子などの脂っこいものは避けて、消化の良い牛乳(温めて)や卵、果物を少量とるようにしたらよいでしょう。



保健室から

1月に昼休みの時間を使って身体計測(身長・体重)を行います。3年生は中学生最後の測定です。