

ほけんだより

3月

2022年3月15日(火)

活水中学高校

保健室

中学の卒業式も終え、在校生のみなさんもこの学年は残すところあと少しとなりました。春休みは、新しい学年になる準備の時でもあります。休み中に、生活リズムを乱すと、新学期にリズムを戻すまで時間がかかったり、体調を崩しやすくなったりしてしまいます。春休みもリズムを崩さずに、良い準備期間としましょう。

1年間 心も体も

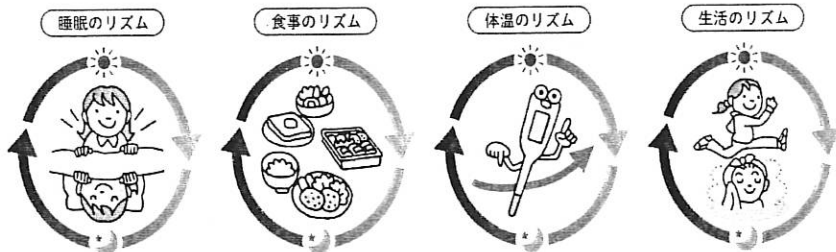


元気に過ごせましたか?

からだのいろいろなリズムを整えよう!!

保健室へ体調不良で来室する人のほとんどが、生活リズムなどのバランスを崩しています。自分でもからだのリズムを意識して、過ごしてみましょう。改善されると、楽になることもありますよ!

からだをめぐる いろいろなリズム



リズムが
おかしくなると...



- ▼ 朝、起きにくくなる
- ▼ 食欲がなくなる
- ▼ 運動がつかなくなる
- ▼ すぐ落ち込んでしまう
- ▼ 何をしても楽しめない
- ▼ すぐ病気になる

睡眠リズムを乱すものの正体

切り替えスイッチで快適な睡眠を

夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。

快適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。

朝ごはんパワー

「時間が無い!」「食欲がない...」と朝ごはんを食べずに食卓をいませんか? 「食べたほうがいいは分かっているけど...」という人も、朝ごはんのパワーをもう一度おさらいして「毎日朝ごはん」を習慣にしましょう!

〇×クイズに挑戦! 気になる朝ごはんのウワサ

1 朝ごはんを抜くとダイエットになる
 答えは... × 朝ごはんを食べないとうまく体温を上げられません。体温が低いと体の代謝が悪くなり、脂肪が燃えにくくなってしまいますので、ダイエットには逆効果です。

2 朝ごはんを食べなくても昼にたくさん食べればOK
 答えは... × 寝ている間も脳は活動しているため、朝になるとエネルギー切れに...。午前中から元気に過ごすためにも、燃料となる栄養を朝ごはんを補給しましょう。

3 朝ごはんを食べることと学力には関係がある
 答えは... ○ 中学3年生に行った国語のテストで、朝ごはんを毎日食べている人の平均正答率は約75%、全く食べていない人は約61%でした。他の教科でも朝ごはんを食べる人のほうが良い結果だそうです。

4 朝ごはんはドリンクやゼリーで十分
 答えは... × ただ栄養がとれればいいわけではありません。朝ごはんをしっかりかんで食べると、脳の働きが活発になります。また、内臓が目覚めきっかけにもなり、排便へとつながります。

5 朝ごはんを抜くとイライラしやすくなる
 答えは... ○ 朝ごはんを毎日食べる人とほとんど食べない人で「イライラしやすい」と答えた割合を比べると、食べない人が約2倍も高い結果に。エネルギー不足だと心の健康にもよくないですね。

今日からはじめよう! 毎日朝ごはん

Step 1 まずは食べる習慣づくり

Step 2 +1で栄養バランスアップ

Step 3 栄養も満足感もばっちり

脳と体のエネルギー源 ブドウ糖
 ごはん、パンなどの主食には、脳のエネルギー源となるブドウ糖がたくさん。体温を上げてくれるので、朝から活動的に過ごせます。おにぎり1個でも、何か食べることから始めましょう。

体をつくるもと タンパク質
 主食を食べる習慣ができたなら、もう一品追加してみましょう。おススメは、納豆や卵、乳製品、冷奴など。私たちが活動的に過ごすには、おにぎり1個でも、何か食べることから始めましょう。

免疫力アップ ビタミン・ミネラル
 さらに一品増やせば、栄養バランスも満足感も上がります。ビタミンやミネラルを含む野菜・果物をプラスしてみましょう。カゼやウイルスに負けない体をつくってくれますよ。

朝 からだの声を聞いてみよう

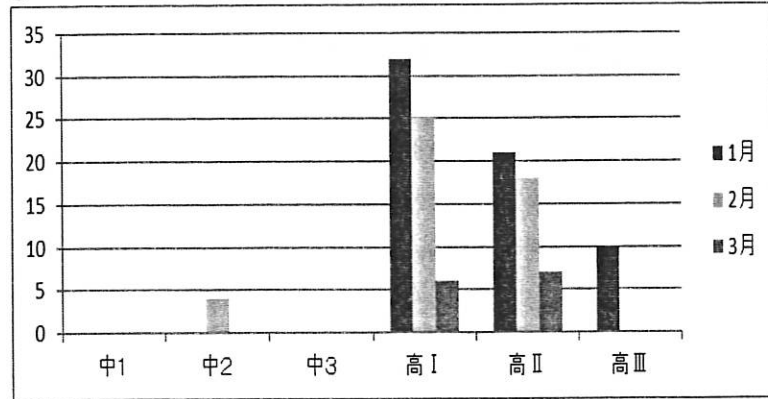
1 よく眠れ方かな?
 答えは... ○

2 痛いところはないかな? 鼻水やせきが出ていないかな?
 答えは... ○

3 朝ごはんは食べ方かな?
 答えは... ○

4 今日元気! 「いってきませーす」
 答えは... ○

保健室利用状況 (学年末)



3学期の保健室利用状況は、高校生が1月に利用した者が多かったですが、2月、3月は少なかったです。新型コロナウイルスの流行拡大もあり、体調不良の場合は早退などの手続きをすぐ行いました。下のグラフは1年間の動向です。感染症予防のために、いろいろとご協力をありがとうございました。

