

ほけんだより

東水沢中学校 保健室 / 2023年6月9日発行 NO.7

運動系の部活動に所属しているみなさんは、中総体にむけて気合を入れて練習をしているところだと思います。3年生のみなさんにとっては最後の試合になりますね。これまでの練習の成果を十分に発揮することができるように落ち着いてがんばってください。

本番当日まで体も心も最高のコンディションとなるように、食事や睡眠、水分補給などにいつも以上に気を配って生活しましょう。

運動部ではないみなさんも、仲間のがんばりを一緒に応援しましょう！



生活リズムを整えて、全力を出し悔いのない大会に！

☆朝ごはんを食べると入る3つのスイッチ

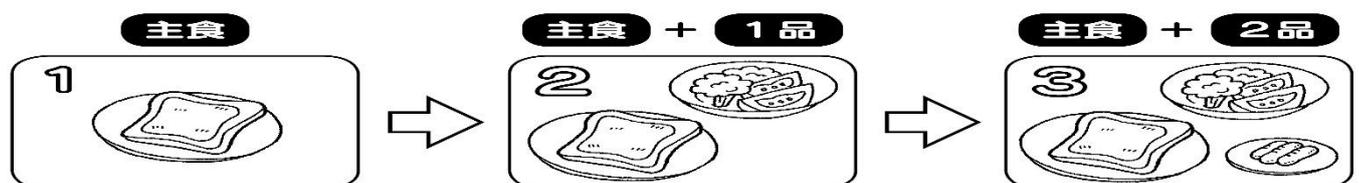
<p>頭のめざましスイッチ 脳にエネルギーが補給され、しっかり勉強できるように動き出します。</p> 	<p>体のめざましスイッチ 睡眠中に下がった体温が上がって、体が活動しやすい状態になります。</p> 	<p>お腹のめざましスイッチ 胃や腸が活動をはじめ、うんちがでやすくなります。</p> 
---	---	--

☆バランスの良い朝ごはんをめざそう！

理想は「主食+主菜+副菜+汁物」がそろったメニューです。主食のご飯などには、炭水化物が多く含まれています。それが体内で分解されてブドウ糖という脳のエネルギーになるので朝ごはんに欠かせません。しかし、忙しい朝にいろんな料理を用意するのは大変なこと。そんな時の強い味方が「具だくさんのみそ汁やスープ」。野菜やきのこ、海藻などを使って、具だくさんの汁物にすれば、栄養たっぷりの「副菜+汁物」になりますね。



朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

睡眠でこころとからだのメンテナンス

「早寝・早起きをしよう」というのは、何度も言われたことがありますね。なんとなく必要なことはわかっているけれど、なぜ早く寝る必要があるのでしょうか？考えたことがありますか？

睡眠の効果



・体と脳のつかれを解消する

→ 成長ホルモンが関係

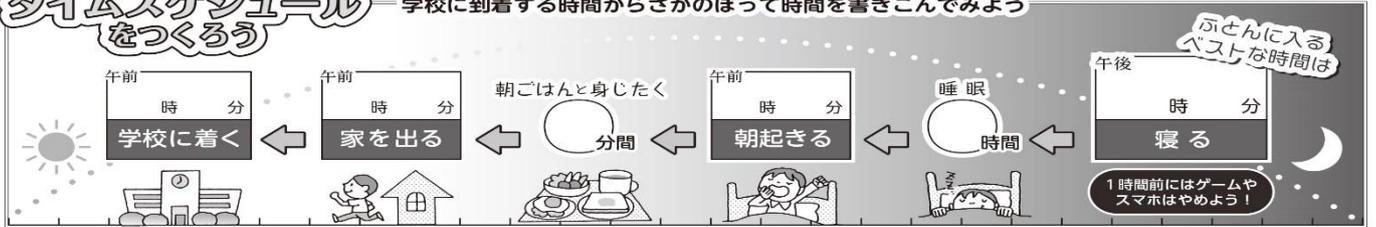
- ・傷んだ体の修復をする
- ・筋肉や骨を成長させる
- ・心を安定させる
- ・記憶の定着
- ・免疫力アップ

身長を伸ばす働きのあるこの「成長ホルモン」は睡眠中に分泌量が大幅に増えるホルモンです。さらに10代は成長ホルモンの分泌量が他の世代と比べて一番多いので、みなさんの睡眠は体の成長にとってとっても重要なものなのです。

「早く寝よう＝十分な睡眠を確保しよう」ということです。平日の朝は、起きるべき時間が決まっていますよね。十分に睡眠をとるためには寝る時間を早くするしかありません。体や心のつかれを解消し、体をより強く大きく成長させるために、十分な睡眠をとりましょう！

タイムスケジュールをつくる

学校に到着する時間からさかのぼって時間を書きこんでみよう



上手に水分補給

水筒 持ってきていますか？



私たちの体の水分量は、体重の60%を占めています。水分は体の中で「血液」や細胞の間に「体液」として蓄えられています。この水分の役割は…

- ① 血液循環：酸素や栄養分を体の中に届ける
- ② 毒素排泄：体の中の不要物を体の外に尿や汗として出す
- ③ 体温調節：体温が上がると、汗をかき皮膚から熱を奪って体を冷やす

などがあります。

のどがかわいたと思ってから水分を補給しても間に合わないことが多いです。しかも、人間の体は、一度に吸収できる水分の量には限りがあるので「がぶ飲み」してもあまり効果がありません。逆に一気にたくさん飲むことで吐き気や頭痛を起こしたり、体調を悪くすることもあります。

水分は「ちびちび飲む」のが正解。授業の時は休み時間ごとに一口、運動しているときは、こまめに水分をとるようにしましょう。

こまめに水分補給を

15～30分ごとに100～200mlずつ

