

ほけんだより

平成30年8月23日
豊橋市立前芝中学校
NO.9

あと10日間で、夏休みも終わります。充実した夏休みになったでしょうか？夏の疲れが残っていませんか？スムーズに学校の生活を始められるように、少しずつ、生活のリズムを学校モードに切り替えていきましょう。



登校する日と同じ時間に起きる

夜ふかしが続いていて、「早く起きたら寝不足になるよ」という人へ。からだは24時間の「体内リズム」で動いています。早く起きれば、眠りのスイッチも、夜のち



ょうどよい時間に入ることができます。

朝の光をあびる

「体内リズム」の24時間サイクルをリセットするのは、太陽の青い光。朝の光をあびると、夜に眠りのスイッチが入るサイクルが生まれます。



朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べると胃腸が活動を始め、よくかむと脳も目覚めます。決まった時間の朝ごはんでは目覚めをよくすると、眠りのスイッチも毎日同じ時間に作動します。



夜は光をあびない

眠りのスイッチを入れるのは、メラトニンというホルモンです。メラトニンは光を感じるうちは働きません。スマートフォンからは太陽の光と同じ成分の光が出ていて、いつまでも触っているとメラトニンは働かず眠りのスイッチは入りません。



2学期が始まる前に 学校モード に切り替えよう!



ポイントは
眠りのスイッチ

運動をする

毎日の規則的な運動で、適度な疲労を感じると、睡眠は深くなります。睡眠の質が良くなると、朝の目覚めもよくなります。



お風呂はぬるま湯で

熱いお風呂で神経を興奮させるより、ぬるめのお風呂でリラックス。眠りのスイッチは、体温が下がると自然に入ります。



夕食は眠る3時間前までに

胃の中に食べものが残っていると、胃が働き続けるために眠りのスイッチがなかなか入りません。できれば眠る3時間前までに夕食を済ませましょう。



カフェインは夕方まで

コーヒーや紅茶だけでなく、緑茶やチョコレート、栄養ドリンクにも眠りを妨げるカフェインは入っています。カフェインの効果は4~5時間も続くので、飲んだり食べたりは夕方まで。



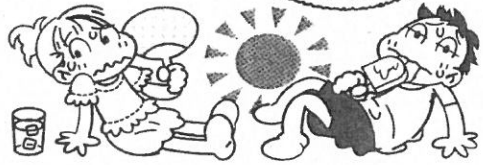
目指せ！心も体も絶好調（前芝中）
カード（H30.9月）を行います。

夏休み明けの9月3日（月）～9月7日（金）まで5日間、「目指せ！心も体も絶好調（前芝中）カード（H30.9月）」で生活習慣のチェックを行います。9月12日（水）より1・2年は前期期末テストです。3年は13日（木）からです。それに向けて生活のリズムを立て直すために行きます。9月7日（金）に家に持ち帰り、各自『振り返って』を記入した後、『お家の方から』の欄を記入してもらい、9月11日（火）の朝、担任に提出します。5月の時より、よい点数が取れるようにがんばりましょう。

夏バテは大丈夫？

生活習慣を
チェックしよう

- 火を使わない料理が多い
- 食事は、めん類や果物などで簡単にすませがち
- 野菜はほとんど食べない
- 冷たいジュースや清涼飲料水をたくさん飲む
- 汗をかきたくないの、水分をあまりとらない
- 冷房の効いた場所にいることが多い
- 入浴はたいていシャワーですませる
- エアコンを朝までかけっぱなしで寝ている
- 夜遅くまで起きている
- 運動はほとんどしない



いくつ当てはまりましたか？

- | | |
|------|---------------------------------|
| 0個 | これなら夏バテの心配もゼロ |
| 1~2個 | 今のうちにできていないことを見なおせば大丈夫！ |
| 3~5個 | これは心配。後からじわじわ疲れが出そう |
| 6~8個 | このままではまずい！これでは夏バテ間違いなし |
| 9個以上 | もう夏バテでまいるているのでは？生活習慣を全面的に見直すべし！ |

しっかり食事を取っていますか？夏を元気よく過ごすための食事は？

夏を元気に乗り切る！

食事のポイント

1

量より質

食欲がなくても1日3食とりましょう。栄養バランスよく少しずつでもいろいろな種類のものを食べましょう。



2

ビタミンB₁をとる

夏はビタミンB₁の消耗が激しく不足しがち。不足すると炭水化物やたんぱく質などの栄養をエネルギーに変えにくくなります。

ビタミンB₁が多いのは豚肉、大豆、玄米、ごまなど

5

すっぱいもので疲労回復

すっぱいものに含まれるクエン酸には疲労を取りのぞく働きがあります。

クエン酸をふくむのはグレープフルーツ、レモン、オレンジ、梅干など

4

食欲をあげる

食欲がない時は、生姜、わさびなどの香辛料や、しそ、みょうが、ねぎなどの香味野菜をプラス。食欲をアップします。

3

夏野菜を食べる

太陽を浴びて育った夏野菜は、ビタミンがいっぱい。ビタミンは汗と一緒に流れ出てしまうので、たっぷりとりましょう。

夏野菜はトマト、ピーマン、カボチャ、ゴーヤなど