



# 保健だより

平成23年12月1日  
旭中保健室

今年も残すところ一か月となりました。かぜやインフルエンザが流行する時期です。制服の下にうまく重ね着をして体を冷やさないようにしたり、手洗い・うがいをしたり、寒くても換気をするなどして、予防をしていきましょう。

## 睡眠は『質』が大事！！

11月10日から18日に身体測定を行いました。前半の時間で「睡眠の大切さ」について学びました。事前にとったアンケート結果から、朝すっきり起きられる人は**55%**ということが分かりました。それ以外の人にはなかなか起きられないようです。そこで、今回は睡眠の『質』について学びました。

メラトニン  
メラトニンは睡眠を促すホルモン！  
昼間出されるホルモンであるセロトニンと深い関係が…  
夜深い眠りができると、成長ホルモンもたくさん分泌される！！



### ★生活リズムチェックの反省から★

- ・目覚めをよくするために、早く寝たい。
- ・朝食をバランスよくとりたい。



- ・チェック週間が終わっても就寝時間などに気をつけたい。

**睡眠の交果**

- ① 疲労回復
- ② 脳の休息 記憶の整理 学習 眠っている間に行われる
- ③ 成長ホルモンが分泌される 眠ってから2時間後に分泌
- ④ 免疫のはたらきを活発にする

早寝早起きで朝の光を浴びて 体内時計をリセット

体内時計は24時間周期

朝の光を浴びると…

24時間のリズムを整える

夜ふかしをして寝ているはずの夜に光を浴びると 24時間のリズムが狂い、結果的に…

寝坊→朝の光を浴びなくなる → リズムが狂い、朝起きられなくなる

**睡眠不足**

イライラする 月経が不調 疲れがとれない

集中力の低下 集中力がなくなる

頭痛がひどい 二日酔いやすくなる

免疫力が低下 生活習慣病のリスクが高まる

覚醒が遅くなる 起床の妨げになる

◎睡眠不足は太りやすくなる??

朝の時間が短い → 朝ごはんを食べず → 昼ごはんを食べる → 食べ過ぎ → 太りやすくなる

夕食は体の中に蓄えられやすいため、脂肪がたまる量が多くなる

体が思うように動かない → 運動不足になりやすくなる

夜ふかし → 夜食を食べる → 脂肪がたまる

保健室に睡眠についての掲示がしてあります。一度見に来てください♪

### 身体測定の結果 旭中の平均

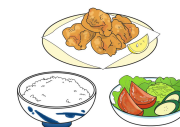
	1年		2年		3年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長(cm)	155.3	153.7	161.6	155.4	166.4	157.4
体重(kg)	45.4	43.7	48.7	47.4	55.1	49.7

## 質のよい睡眠をとるために…

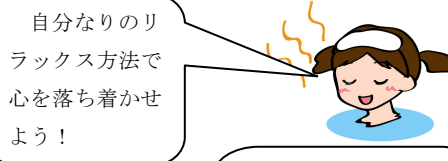
おさらい



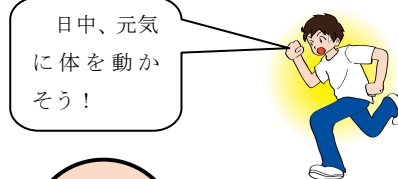
携帯、TV、ゲーム、PCなどの強い光を控えよう！



夕食は腹八分目までにしよう！



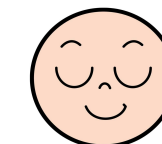
自分なりのリラックス方法で心を落ち着かせよう！



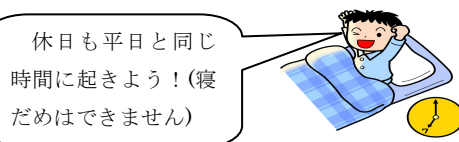
日中、元気に体を動かそう！



学校から帰ってきてからうたた寝をしない！（ホルモンのリズムが崩れてしまう…）



足もとを温めよう！



休日も平日と同じ時間に起きよう！（寝だめはできません）



カフェインの影響には個人差がありますが、就寝4時間前からはカフェインを多く含む飲み物を避けよう！

**熱くないやけどに注意!!**

ホットカーペットや湯たんぽ、カイロなど、暖かくて気持ちいいと感じるくらいの温度のものでも、長い時間、からだにぴったりくっつけた状態していると、皮ふの奥のほうに傷ついてしまいます。これが「低温やけど」です。

▶湯たんぽやカイロは、布の袋に入れて、からだに直接ふれないようにしましょう。

▶暖かくて気持ちいい、ホットカーペットでのうたた寝にも気をつけて!!

今年度も朝ごはんメニューコンテストが開催されます。簡単でおいしいメニューをたくさん応募してください♪参加賞あるよ～(\*^\_^\*)

詳細は別紙で…