

ハートフル保健室

保健日より
尾張旭市立東中学校
平成28年11月号

11月の保健目標 「気温に応じた体調管理をしよう」




朝晩の冷え込みが、だんだんと厳しくなってきましたね。部活動の朝練習に取り組む生徒は、空気が冷たくて体が温まっていないでしょうから、しっかりとウォーミングアップをしてケガ予防に努めてくださいね。

寒くなると、空気が乾燥し、のどを痛めて風邪をひきやすくなります。この時期でも、水分補給は風邪予防に効果的。小さくてもいいので、水筒を持参しましょう。

保健室で・・・

「気分が悪いです」→思い当たる原因は、「朝食抜き」。

～朝食をとると、体が目覚める～

朝起きた時は →→	朝は体温が低く、脳が十分に機能できない状態です。	
朝食をとると →→	脳を働かせるエネルギー(糖質)を朝食で取り込むことで、体温を上げ、脳を働かせ、消化管の活動が促されます。	
よくかんで 食べれば→→	食事のときに咀嚼するあごの動きも脳の活性につながります。	

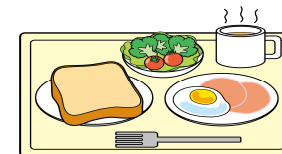
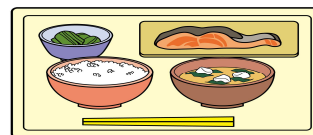
～朝食をとると、やる気も目覚める！～

セロトニンは脳で情報を伝える神経伝達物質です。この物質は私たちのやる気や元気の源と関係があります。食事に含まれている「トリプトファン」をとることでセロトニンが増え、朝の光を浴びることで、さらに増えます。セロトニンの効果で、イライラするとなくやる気にあふれ、楽しく過ごすことができます。

朝食抜きで朝練習に参加、起床時刻が遅すぎて時間がない、朝食をとる習慣がなくなっている・・・これって、健康？

～セロトニンのもととなる「トリプトファン」は、ここに！～

難しくありません。和定食やハムエッグ定食でいいのです。



ごはんやパン、麺類といった炭水化物にも、魚や肉、卵、納豆、乳製品といったたんぱく質にも含まれています。野菜や果物があればさらにグッド！「ごはんだけ」「肉だけ」「野菜だけ」というように偏ることがないように、バランスよくしっかり取ることが大切です。

～朝食をきちんととると、睡眠の質もよくなります～

そして、夜にはセロトニンが睡眠を促すメラトニンに変わり、ぐっすりと眠ることができます。セロトニンが少ないと、メラトニンの分泌量も減り、ぐっすり眠れません。眠れないと、体はどうですか？頭痛、だるさ、イライラ、やる気がない、授業中眠たい・・・。

あなたの今日の朝食は？
バランスいいかな？

☆☆ 病気を防ぐ、鼻呼吸のススメ ☆☆

普段、自分の舌の先は、口の中のどこにくっついていませんか？

- ① 上あごの天井（口蓋）
- ② 上の前歯と下の前歯の間
- ③ 下の前歯の裏側

正しい舌の位置は、①上あごの天井。ここにあると、口から息を吸い込むことができないので、自然と鼻呼吸になります。

しかし、いつも口が開いていると、自然に舌の位置が下がり、舌の筋肉やものをかむ咀嚼筋や、口のまわりにある口輪筋の力が低下して、口呼吸の原因になります。以下のチェック項目で、ひとつでもあてはまれば、口呼吸になっている可能性があります。まずは、自分の呼吸を意識して確認してみましょう。

<口呼吸のチェック項目>

- 気づくと口が開いている
- 食べ物を片側でかむクセがある
- 朝起きたとき、あごに「しわ」ができる
- いびきや歯ぎしりがある
- 鼻がつまっている
- 口臭が強い
- 口内炎がよくできる

口呼吸はデメリットばかり

- むし歯や口臭、歯並びによくない影響がある
- いびきをかいたり、睡眠時無呼吸症候群になりやすくなる
- 風邪をひきやすい

鼻呼吸がよい理由

- ◎ 口呼吸と比べると、約3倍の酸素を取り込めるようです。酸素量が増えることで、脳機能のアップにつながります。
- ◎ 鼻毛や鼻汁は、ほこりやバイ菌を体に入れない役目をしているので、口呼吸よりも病気にかかるリスクが減ります。

鼻呼吸にするための体操「あいうべ体操」をマスターしよう！

- ①「あー」
口を大きく開く

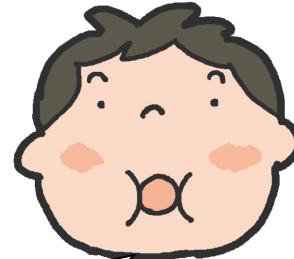


- ②「いー」
口を大きく横に広げる



「あいうべ〜」を1セットとし、1日30セットが目安

- ③「うー」
口を強く前に突き出す



- ④「べー」
舌を突き出して下に伸ばす



この体操の効果は、咀嚼筋や口輪筋など、顔の筋肉を引き締める効果があります。気づくと開いてしまう口も、閉じるようになっていきます。また、小顔効果もあるそうですよ。

期末テストも近づき、風邪をひきたくない、受験シーズンにインフルエンザにかかりたくない、そんな人は特に、この「あいうべ体操」を今から始めてみましょう！！