

きらり



ほけんだより
尾張旭市立西中学校
平成27. 9. 4.

2学期が始まりました。今週遅刻せずに学校へ来られましたか？夏休みに生活リズムが乱れてしまった人は、あと1週間ぐらいきついかもしれませんが、遅刻しないよう頑張りましょう。ぐずついた天気が続いていますが、体調管理をしっかりし、早く学校生活のリズムを取り戻しましょう。



来週元気アップ週間です！！

目的

- ① 夏休みに乱れた生活リズムを戻す。
- ② 自分の心身の健康に関心を持ち、より健康的になるよう努める。
- ③ 健康的な生活習慣を確立するきっかけにし、生活習慣病を予防する。
- ④ 健康な尾張旭市民になり、社会に貢献する。

期間や内容に違いはありますが、市内各小中学校で取り組んでいます。

★ 記入方法が少し変わりました。

便の様子・・・硬い、普通、軟便を記入します。
歯磨き・・・丁寧・普通・雑。丁寧を目指しましょう。
今日の学習意欲や活力・・・高い・普通・低いを記入します。



★ 下の「元気アップ週間の意義」をよく読んで下さい。

【睡眠について】

○普段通りでなく、目標に近づけるよう努力する。

- ・ 睡眠時間が少ないと、成長ホルモンの出方が少なくなり、背が伸びないだけでなく、傷ついた細胞が修復されない。皮膚の状態、筋肉疲労、けがや病気の回復などにも関与する。
- ・ 睡眠不足は、レプチン（食欲を抑制する働き）というホルモンの分泌が悪くなり、太りやすくなる。
- ・ コルチゾール（ストレスホルモン）の分泌が増え、脳が働かない。

○睡眠時間の確保が難しいなら、睡眠の質をよくする工夫をする。

- ・ 夜ブルーライト（携帯、パソコンの光、コンビニの光など）を見ないようにする。寝る前は、黄色味の電気がよい。睡眠中は暗くする。深部体温が下がる頃に眠気を催すので、お風呂の時間を考える。昼間軽いリズム運動をする。朝光を浴びるとセロトニンがつけられ、それが夜眠気をもよおすメラトニンを作るもとになり、生活リズムができる。



【栄養について】

- ・ 朝食を食べてくること。自分で工夫して食べてくるようにする。
- ・ お茶は、栄養外。（緑に記入していた生徒あり）わかめは、赤の栄養。
- ・ ケチャップ、ソース類、その他調味料は、栄養外。
- ・ 野菜ジュース、果実ジュースは、本当にしぼったジュースはよいが、市販のジュースは朝ご飯の栄養として含めない。（曾根先生より）



【朝の排便について】

いつ排便してもスムーズなら便秘と言わないが、空腹の胃に食べ物を入れると腸が動くという「胃結腸反射」を利用すると便が出やすく、一日をすっきり過ごせる。排便のリズムを作ると、腸の悪玉菌が増えにくく、免疫力が向上する。便は健康のバロメーターなので、便の観察をする。

【歯みがき】

細かく丁寧な歯磨きを心がけるようにする。意識しよう！！

【今日の学習意欲や活力】

体の健康と心の健康は一体である。体調を整え、やる気を出すための小さな目標を日々持つことで、心身の健康の好循環が生まれる。一日の学習意欲や活力が出るよう、その日の目標を考え、実行してみよう。その日の気分まかせでは、意欲や活力は生まれない。意欲も、脳内ホルモン(セロトニン、ドーパミンなど)が影響する。脳内ホルモンが出せる生活をしよう。



おうちの方へ

- 夏休み中に部活動などの学校管理下でケガをされ、病院にかかれた場合は、スポーツ振興センター見舞金給付の対象になりますので、顧問等にお知らせ下さい。医療機関で記入していただく用紙をお渡しします。
また、病気であっても、熱中症と診断された場合も給付の対象となります。そのほか、学校行事などで草木にかぶれた場合の皮膚炎も給付対象となります。熱中症は、受診日が遅くなったり、「頭痛症」や嘔吐による「胃腸炎」というような診断名の記載であったりすると、熱中症との関わりを証明する必要が出てきますので、必ず医療機関にお尋ね下さい。
- 9月7日から元気アップ週間です。
夏休みに変化した生活リズムを元に戻し、心身の健康に関心を持ってもらい、よい生活習慣をつけてもらうために元気アップ週間を設定しています。期間や内容には違いがありますが、市内の各小中学校で取り組んでいます。
小学校と同じで、朝食内容も栄養素分けしながら調べますので、ご協力をよろしくお願い致します。
- IT依存による脳への影響がわかってきています。依存は、脳が働かず、切れやすくなります。家族でチェックしてみましょう。

あなたはスマホ・IT依存？

～ 前頭葉(脳)の血流が悪くなる！！ ～



5つ以上あれば、あなたはスマホ・IT中毒かも

- スマホと自宅以外の電話番号は覚えていない。
- 外出で、財布は忘れてもスマホは忘れたことがない。
- スマホを見ながら、人にぶつかったことがある。
- 暇になると、ついスマホのタッチパネルを触ってしまう。
- 着信していないのに、スマホが振動したと錯覚した経験がある。
- スマホを持ったまま、眠ってしまったことがある。
- 満員電車でも、スマホを見ることができる。
- スマホの画面を見ながら、食事することがある。
- 電車内で周りを気にせず、電話したことがある。
- 妻や夫(恋人)のスマホを勝手にのぞいたことがある。
- 資料作成をネットからコピーで済ませたことがある。
- 2時間以上、仕事以外でネットを見ることがある。
- 辞書よりもネットで調べる方が便利
- ブログやツイッターのフォロワーが増えると嬉しい。
- 資料などを書き写さずにスマホで撮影したことがある。
- 推敲せずに、恥ずかしい文面でメールを送ったことがある。
- 「私のメール読んでくれた？」とせかしたことがある。
- カーナビがないと車に乗れない。



～スマホ中毒症：志村史夫 著より～