

# きらり



ほけんだより  
尾張旭市立西中学校  
平成27. 1. 9.



3学期が始まりました。寝坊せずに起きることができていますか？遠足の時など、楽しいことがあり、起きなければと思っている時には、目ざまし時計で合わせた時刻より早く起きてしまうという経験はありませんか？意欲があると、脳内ホルモンの影響で、きちんとすっきり、さわやかに起きることができるそうです。意欲ややる気、

集中力のホルモンを出し、活性化させましょう。そのためには、睡眠、栄養のある食事、朝の光、運動、人とのふれあいが欠かせません。意欲の出ない人は、まずはできそうな目標を立てたうえで、日頃の生活を見直してみましょう。来週から3年生はテストが始まります。自分の力が十分発揮できるよう、朝型生活にし、脳を目覚めさせておきましょう。



## 下着なしで防寒着はアンビリバブル！

## 足を出して、カイロはもったいない！！

### 冷えを予防するために！



#### ① 身体の外から冷やさない

短いスカートは、皮膚の露出部分が増えるため、末梢血管の収縮の範囲が広がり、血行が悪くなって生理痛や腹痛の原因にもなります。



#### ③ 朝食をしっかり食べる

一日のうちで、体温は明け方が一番低くなっています。炭水化物、脂肪、たんぱく質や野菜をしっかり食べて、体温を早く上げましょう。たんぱく質が体温の持続に役立ちます。

#### ② 身体の中から温める

大切なのは食事です。身体を冷やす食物として、生野菜、冷たい飲み物、アイスクリーム、コーヒーなどがあります。夜の食事では控えるようにしましょう。

身体を温めるものは、ネギ、ショウガのような香味野菜、味噌、紅茶・プーアル茶・ココアなどです。

一般的に夏が旬の野菜は体を冷やし、冬が旬の野菜は体を温めます。



#### ④ ゆっくりお風呂に入って、温める

ぬるめのお湯にゆっくりつかると温まります。シャワーの場合は、十分に温まらないため血管が拡張しづらく一時的に温まりますが、深部の体温が上がっていないため、すぐに冷えてきます。深部体温が下がりがける時に眠くなるので、冷えて眠れない人は、時間を考えてお風呂に入りましょう。

# 19日から元気UP週間です！

1月3週目は元気アップ週間です。冬休みから2週間たち、体が学校生活に慣れた週としました。意識して努力し、「早寝・早起き・朝ごはん・朝排便」の習慣を身につけましょう。元気アップ週間後には、努力の成果が書けるようにしましょう。また、朝食については、おうちの方にもお願いしておきましょう。成人としての免疫力は、中学生卒業時ぐらいにできあがります。そのため、子どもは大人以上に3色の栄養が必要です。部活早朝練習のある人は、特に辛い時期ですが、体を温めるためにもしっかり朝食をとって登校しましょう。




2年生は、スクールカウンセラーさんから、ストレスを和らげる動作法を教えます。

2学期に行った「ストレスを感じる6つの考え方のクセ」の第2弾です。授業中に、リラックスしてもよいといわれる授業は初めてかも。ただし、スクールカウンセラーさんの指示がわかるように、おしゃべりは、つつしんでくださいね。

1月13日(火)・・・2A、2B、2D、2E

1月19日(月)・・・2C、2F

朝型へと切り替えるには



受験生のみなさんはそろそろ本番に向け、夜型から朝型へ切り替えようと考えているのではないのでしょうか。その際、いきなり朝早く起きるのはつらいので、まずは起きる時間を少しずつ早め、体を慣らしていきましょう。そして、起きたらすぐにカーテンを開け、朝の光を浴びます。これによって体内時計が調節され、生活リズムが整ってきます。また、夜いつもより早く寝るためには、遅い時間に物を食べたり、携帯やパソコンの画面の光を浴びたりしないことも大切です。朝起きてやることを予め決めておくことも、早起きのモチベーションになりますよ。

## おうちの方へ

小学校の時と同じように、自分の生活習慣を見直す「元気アップ週間」を行っていますが、残念なことに、よいと分かっているにもかかわらず、なかなか身に付いた習慣を変えることは難しいものです。塾や勉強で睡眠時刻が遅くなり、朝は食べるよりも寝ていたい生活になることもあります。逆に、部活動に意欲を出し、頑張るために自己管理が身についてきた生徒もいます。

自分でいろいろ経験しながら、自分に合った生活習慣が身についていきますが、この週はできればより健康的な生活をしてもらい、体の感覚を味わってもらえることができたらと願っています。

お子さんが親の言うこともきかない反抗期の時期を迎えてみえるご家庭もあるかと思いますが、親が気にかけているという姿は、子どもさんに届きます。自己管理ができることを目標に、3色栄養の朝食等、ご家庭でのご協力よろしくをお願いします。

