

保健だより 8月

郡山商業高校 平成30年8月発行 <No 5>

夏の暑さのために、様々な体の不調が起こる「夏バテ」。疲れが溜まってくる、夏の後半に現れやすいようです。2学期は学校行事が多くなります。万全の体調で臨むことができるよう、生活リズムを整えて元気に2学期をスタートさせましょう。



生活リズムを戻すカギは…?

夏休みの生活リズムから抜け出せないでいる人、いませんか？生活リズムを元に戻すカギとなるのは「睡眠」です。

早寝早起きのコツ

睡眠は、食事や運動と並んで、健康を維持するためにとっても大切なものです。「毎朝、ボーっとしている」「朝、食欲がわかない」という人は、一度自分の睡眠時間や生活習慣を見直してみてください！睡眠時間を増やしたり、早寝早起きを心がけたりすると、体と心の調子がグッとあがります。早寝早起きのリズムを作るには、右の方法がおすすめです。

☆「早寝早起きをしよう」とよく言われるのはどうして？

成長ホルモンは、睡眠中と運動後に分泌されると言われています。眠りに入ってから30分から1時間後に多く分泌されますので、早い時間に寝て、質の良い睡眠をとりましょう。しっかりと睡眠をとることで、体の疲れをとったり、成長促進の効果があります。

☆質の良い睡眠をとるには？

- ・部屋の照明は、蛍光灯より白熱灯のような暗めの光源にする。
- ・夕食は、就寝の3時間前までに済ませるのがベスト。
- ・リラックスできる音楽を聴いたり、読書をする。
- ・パソコンや携帯はブルーライトが出るので、寝る前には使わない。
- ・シャワーではなく湯船に入る。(湯船の温度は40℃以下が良いです！)

☆朝起きて太陽の光を浴びるのがいいのはどうして？

朝起きて太陽の光を浴びると、セロトニンが分泌されます。セロトニンは感情のコントロールや集中力など、心身の安定に関わるホルモンであり、元気に生活するための重要な働きをしています。また、光を浴びて体内時計がリセットされると体内リズムが整うので、すっきりとした目覚めに繋がります。



朝ごはん、きちんと食べてますか？

朝食を抜いてしまうと体の調子が悪くなるほか、集中力がなくなったり、イライラしやすくなったりと、心にも影響を及ぼします。朝食は体を温め、元気に活動するためのエネルギー源になります。部活や勉強、自分の趣味など、やりたいことを精一杯頑張るためにも朝食はしっかり摂りましょう。

① まずは早起きからスタート！

時間を決めて思い切って起きます。起きたとき、太陽の光をたっぷり浴びるのがポイント。



② 頭と体をしっかり働かせる

日中は勉強のほか、体育や部活動などで運動もしっかりしよう。



③ 自然に眠くなる

早起き+日中の活動で、体はクタクタ。いつもより早めの時間に自然に眠くなるので、眠くなったら就寝しよう。



朝ごはんを食べると、こんないいことがあるよ！

- ・胃や腸が刺激を受け、眠っていた体が目を覚ます
- ・体温があがって、活動しやすくなる
- ・午前中の活動エネルギーを補給できる
- ・腸の働きが活発になり、便秘が解消される
- ・正しいダイエットにつながる(昼や夜のドカ食いを避けられる)



食べものの話



中～高校生の時期は、大人の体に向けて、変化が大きくなる時期です。男女差が大きくなり、男子は筋肉や骨が発達してたくましくなり、女の子は全体に丸みを帯びて、女性らしい体つきになります。体を作るには、食事や運動、睡眠が欠かせません。特に食事は重要です。なぜなら、一生のうちで、一番エネルギーを必要とする時期(男子は15～17歳、女子は12～14歳がピーク)だからです。運動の有無など、個人差が大きい時期でもあるので、一人ひとり、自分に合った食事量が必要です。次のことに気をつけながら、一度、食事について見直してみましょう。

1日3食、規則正しく食べていますか？

朝ごはんを抜いたり、夜中にスナック菓子などのおやつを食べたり、食事のリズムや栄養バランスや生活が乱れていると、健康上の問題が多くなります。なんとなく元気が出ない、午前中から集中力が続かないのは、食生活に原因があるかも。特に、朝ごはんは一日のリズムを整えるためにも、ぜひ規則正しく食べたいものです。朝ごはん抜きはダメですよ！

朝ごはんに食べたいもの



- 炭水化物（糖質）
…ごはん、パンなどのエネルギー源の補給を！
- フルーツ
…ビタミンやミネラルで体がシャキッと目覚めます。
- 体を温めてくれる汁もの
…味噌汁、コーンスープなどで体が温まると、活動意欲もアップ。

バランスよく食べていますか？

体が発達する時期なので、日本人に不足しがちなカルシウムをはじめ、栄養バランスを考えて食べるのが大切です。野菜もたっぷり摂りましょう。インスタント食品やファーストフードばかり食べる偏った食生活は、ぜひ見直しましょう。



女子は貧血に注意！

モデルのような細い体型にあこがれて、必要のないダイエットをすると、タンパク質やカルシウム、鉄など必要な栄養素が不足することになります。無理なダイエットを続けると、貧血を起こしたり、月経不順（将来の不妊）につながる場合もあります。

