

# ほけんだより

## 8月

平成 30 年 8 月 9 日発行 長崎県立波佐見高等学校保健室

夏休みも残り 2 週間、皆さん楽しく元気に過ごせていますか？

さて、夏休みが終わると行事が盛りだくさんの 2 学期となります。特に体育祭は、練習も本番も残暑のなかでおこなわれます。夏休み中に夜ふかし、エアコンのきいた部屋にこもりきり、間食や欠食などの不規則な食生活……。ダラダラと過ごし、生活のリズムが乱れたまま臨むと、せっかくの実力が発揮できないばかりか、思わぬケガや体調不良にもつながりかねません。早めに修正しておきましょう！

### 登校する日と同じ時間に起きる

夜ふかしが続いて、「早く起きたら寝不足になるよ」という人へ。からだは 24 時間の『体内リズム』で動いています。早く起きれば、眠りのスイッチも、夜のち



ょうどよい時間に入ります。

### 朝の光をあびる

『体内リズム』の 24 時間サイクルをリセットするのは、太陽の青い光。朝の光をあびると、夜に眠りのスイッチが入るサイクルが生まれます。



### 朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べると胃腸が活動を始め、よくかむと脳も目覚めます。決まった時間の朝ごはんでは目覚めをよくすると、眠りのスイッチも毎日同じ時間に作動します。



### 夜は光をあびない

眠りのスイッチを入れるのは、メラトニンというホルモンです。メラトニンは光を感じるうちは働きません。スマートフォンからは太陽の光と同じ成分の光が出ていて、いつまでも触っているとメラトニンは働かず眠りのスイッチは入りません。



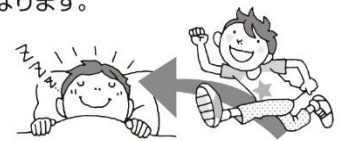
## 2 学期が始まる前に 学校モード に切り替えよう!



ポイントは  
眠りのスイッチ

### 運動をする

毎日の規則的な運動で、適度な疲労を感じると、睡眠は深くなります。睡眠の質が良くなると、朝の目覚めもよくなります。



### お風呂はぬるま湯で

熱いお風呂で神経を興奮させるより、ぬるめのお風呂でリラックス。眠りのスイッチは、体温が下がると自然に入ります。



### 夕食は眠る 3 時間前までに

胃の中に食べものが残っていると、胃が働き続けるために眠りのスイッチがなかなか入りません。できれば眠る 3 時間前までに夕食を済ませましょう。



### カフェインは夕方まで

コーヒーや紅茶だけでなく、緑茶やチョコレート、栄養ドリンクにも眠りを妨げるカフェインは入っています。カフェインの効果は 4~5 時間も続くので、飲んだり食べたりは夕方まで。



夏を元気に乗り切る!

# 食事のポイント

1

## 量より質

食欲がなくても1日3食とりましょう。栄養バランスよく少しずつでもいろいろな種類のもを食べてみましょう。



5

## すっぱいもので疲労回復

すっぱいものに含まれるクエン酸には疲労を取りのぞく働きがあります。

クエン酸をふくむのは  
グレープフルーツ、  
レモン、  
オレンジ、  
梅干など

4

## 食欲をあげる

食欲がない時は、生姜、わさびなどの香辛料や、しそ、みょうが、ねぎなどの香味野菜をプラス。食欲をアップします。

2

## ビタミンB<sub>1</sub>をとる

夏はビタミンB<sub>1</sub>の消耗が激しく不足しがち。不足すると炭水化物やたんぱく質などの栄養をエネルギーに変えにくくなります。

ビタミンB<sub>1</sub>が多いのは  
豚肉、大豆、  
玄米、ごま  
など

3

## 夏野菜を食べる

太陽を浴びて育った夏野菜は、ビタミンがいっぱい。ビタミンは汗と一緒に流れ出てしまうので、たっぷりとりましょう。

夏野菜は  
トマト、  
ピーマン、  
カボチャ、  
ゴーヤなど

## 8月7日は鼻の日です



鼻ってなんのためにあるか、考えたことありますか??鼻には、①呼吸をする、②においをかぐ、の2つの役割があります。

鼻から吸い込まれた空気は、ゴミやほこりを取り除かれ、ほどよく温められて体の中へ。体に悪いガスや食べ物が腐っているかなどの判別ににおいをかぐことがあり、この2つの役割は、人が生きていく上で非常に大切です。

下にある正しいかみ方を覚えて、あなたのお鼻、大切に!

鼻をかむのはなぜか?

鼻水が出たら、ズズっとすすっている...という人はいませんか。  
鼻水は、鼻に付着した細菌やウイルスを外へ洗い流すために出るもの。鼻水をすすると鼻の奥から耳へと細菌が流れ込んでしまい、中耳炎などを引き起こすことがあります。  
鼻水が出た時は、ティッシュを使って正しい方法でかむようにしましょう。



## 正しい鼻のかみ方

①片方ずつおさえてかむ

②ゆっくり、力を入れすぎずにかむ

③数回にわけて、小刻みにかむ

