

ほけんだより 11月

尾西第二中学校
保健室
11月号

生活習慣について 少し意識してみませんか

規則正しい生活習慣は、いつでも大切なことです。今回は、睡眠・運動・朝食・スマホ等について載せました。今後の参考にしてください。

10月後半から体調を崩し、保健室に来室する人や、学校をお休みする人が増えたように感じます。朝昼の気温差があるのも原因かと思えます。体調管理をしっかり行い、体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。
2学期も残り2か月です。充実した日々を過ごしてくださいね。

11月の保健目標『正しい姿勢を保とう』

11月の保健目標は『正しい姿勢を保とう』です。下にある良くない姿勢をしている人はいませんか。「理想の姿勢」を意識してみてくださいね。



✕ 頬杖や足を組む
身体がゆがむ原因です。



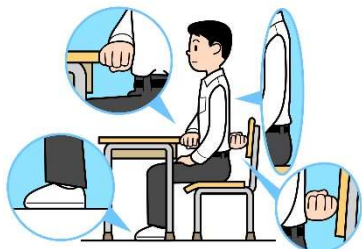
✕ 足を出す
足に引っかかって転ぶので危ないです。



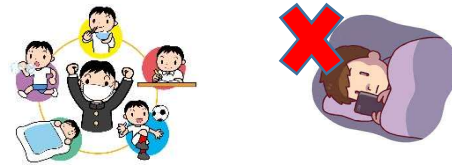
✕ カタカタ揺らす
転びます。絶対にやめてください。



✕ シャキッとしてください。
授業に集中できる姿勢にしましょう。



✿ 理想の姿勢について ✿
自分の手でグーを作ります。自分の前側と後ろ側にそのグーが入るぐらいの隙間が必要です。背筋を伸ばすとよいです。正しい姿勢をすると、気持ちもすっきりしますよ。



● 睡眠について
・中学生に必要な睡眠時間
8時間～10時間が推奨

● ゲームやスマホ・タブレット
・メラトニン(睡眠を促すホルモン)が出にくくなる。結果、寝られなくなったり、目覚めが悪くなる。
・使用時間は、1日多くても2時間まで。
・寝る1時間前は触らないのがGOOD。

● 睡眠 2つの種類とその効果
・レム睡眠(浅い睡眠)・・・記憶の定着
体は寝ている・頭は起きている
・ノンレム睡眠(深い睡眠)・・・頭体の疲労回復・成長ホルモン分泌
体も頭も寝ている
・レム睡眠とノンレム睡眠を交互に繰り返している(1サイクル約90分)
5サイクル+30分程度=480分=8時間は睡眠時間が必要と言われている

● 朝食 どれぐらいの量が必要?
・給食と同じ量が必要。朝昼晩同じぐらいの量を食べるとgood
・主食・主菜・副菜・汁・牛乳でバランスよく。アレルギー等で食べられないものは違う食べ物で補えばOK。

● 朝食が必要な理由
・脳を目覚めさせる
・パワー補充
・体内時計のズレを直す

● 運動が必要な理由
・骨密度を増やして、骨粗しょう症の予防
・骨の成長の促進
(20歳までしか成長しない)
・夜の睡眠を促進させる

● 運動 一日にどれぐらいしたら良い?
・1日1時間がベスト

