



元気すくすくだよ!

太田市養護部会作成

太田市立宝泉中学校

令和4年12月23日(金)

もうすぐ冬休みがはじまります。

冬休みは、楽しいイベントがたくさんありますが、つつい食べすぎてしまったり、夜更かししてしまったり・・・生活のリズムが崩れがちになります。

そんな冬休みこそ・・・

食事、睡眠、運動、心のケアで生活習慣病を予防しよう!

生活習慣病は、かたよった食事、休養・睡眠不足、運動不足、ストレスが原因で引き起こります。そこで、栄養バランスのとれた食事、十分な休養・睡眠時間、体温を上げる運動など、健康的な生活習慣を身につけることで予防ができます。

ポイント その1 食生活

冬休み中は特に、夜型の生活になりやすく、夜食や間食を取りやすくなります。その影響で朝ごはんを抜く日がつづくことも・・・。卵や魚、肉、納豆など、タンパク質のある朝ごはんを取ると、おなかが空きにくく、間食をしにくくなるそうです。また、寝ている間にもエネルギーを使っているため、朝ごはんを食べていないとやる気が出にくくなってしまいます。

朝ごはんを食べる習慣を冬休み中も続けましょう。



しっかり食べよう! 朝ごはん

ポイント その2 睡眠

夜遅くまで、スマホやゲームをしていたり、勉強をしていたりして寝る時間が遅くなり、睡眠時間がしっかり確保できていない人が多いです。睡眠リズムが崩れてしまったために、頭が痛くなり保健室にくる人や授業中に眠さと戦っている人もたまに見られます。

冬休みでも、睡眠のリズムを意識して楽しく過ごしましょう!

心を穏やかにする物質

夜になると眠くなるのはなぜ?

朝起きて光を浴びると、脳からセロトニンが分泌される



夜になるとセロトニンを原料にメラトニン(睡眠ホルモン)がつけられる



メラトニンの濃度が高くなると眠くなる



では、「夜眠れない」というのはなぜ?

眠くなるのに必要なメラトニンが出るのを邪魔するのが、ブルーライトです。これは、スマホ、テレビ、ゲーム、照明、パソコンなどの光に含まれていて、夜に目に浴びるとメラトニンの分泌がおさえられてしまいます。

これを防ぐために、寝る1時間前は・・・

- ①スマホやパソコンなどの使用を減らす
- ②明るい場所への外出はやめる
- ③部屋の明かりを半分に落とす、間接照明に切りかえる
- ④ブルーライトをひかえ、あたたかい色の照明にする



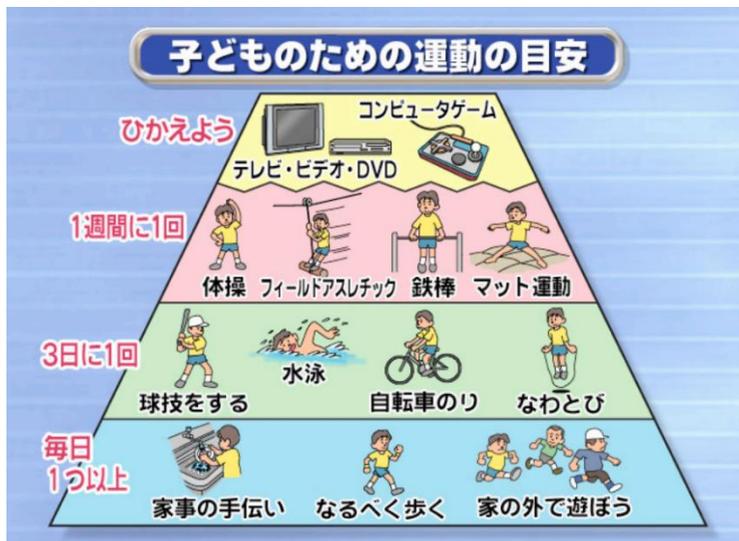
ポイント その3 運動

日ごろ、スマホ・ゲーム・テレビ・パソコン・塾など習い事等で運動不足になっていませんか？ 運動は、肥満予防のためだけでなく、将来にわたって健康な生活を送るためにとても大切です。

運動することによって、たくさんのメリットがあります！



とりわけ冬休みは、寒くて家の中にとじこもりがちですが、積極的にお手伝いをしたり、外に遊びに行ったりして、意識的に体を動かすようにしましょう。



～運動後はストレッチで筋肉をのばそう～

わたしたちが運動するときは、全身のさまざまな筋肉が使われています。運動するときの筋肉は、縮むときに力が出ます。運動後は縮まった筋肉を伸ばしてあげることが大切です。



足を前後に開き、
胸をはって腰を前に出す



片方のおしりをつけて、
太ももをのばす



片方の手を後ろに曲げて、
もう片方の手でひじを引く

ポイント その4 ストレス

心と体の健康はつながっています。

心のケアをして心も体も元気に過ごしましょう。

ストレスとは・・・

ストレスとは、外から変化・刺激を受けたときに生まれる緊張状態のことです。天気や音、病気や睡眠不足、不安、人間関係など日常の中で起こる様々な変化がストレスの原因になります。また進学や進級などの嬉しい出来事でも変化であり刺激ですから、実はストレスの原因となります。

ストレスがやる気のもとになって力を出せることもあります。ストレスが大きすぎると、心や体の調子が悪くなることがあります。自分にあったストレス解消法を探して、ストレスと上手に付き合みましょう。



元気に冬休みをすごそう