

# ほけんだより

夏休み号



綿打中学校 保健室

いよいよ夏休みが始まります。お休みだからといって、夜更かしや暴飲暴食はNG×夏の暑さに負けず健康的に過ごすには、睡眠と食事が大切です。そして、1学期の疲れがたまっている人は、しっかり休んで2学期また元気な姿で会いましょう。

\*\*\*\*\*

## 睡眠

睡眠中は、健康な体を作るために必要な“成長ホルモン”が最も多く分泌されます。また、睡眠の質を上げることで成長ホルモンの分泌を促進できます。

### 成長ホルモンとは…

- ① 体づくり  
全身の臓器に働きかけて、タンパク質合成を促進します。それにより、丈夫な骨や筋肉をつくり、体力を高めます。
- ② 疲労回復・病気予防  
体を修復し、体力を回復させます。
- ③ 内臓脂肪のコントロール  
内臓脂肪を減少させ、肥満予防につながります。

### ◎感情や学習にも影響している

感情が安定していないと学習には集中しにくいものです。睡眠不足は、感情の反応性や調節性を低下させ、落ち着きのなさや不注意等を引き起こします。そうして学習に悪影響を及ぼします。更に、睡眠は脳そのものの発達にも影響し、学童期の睡眠不足は記憶の容積を小さくしてしまいます。慢性的な睡眠不足は回復にもかなりの時間を要します。

### 睡眠の質を上げるには…



- ① 寝る環境を整える  
しっかりとお風呂につかり、体を温めること、心をリラックスさせることが大切です。しかし、ポカポカしたまま寝るのではなく、1時間くらい時間を空けてから寝ましょう。少しずつ照明も暗くしていきます。テレビやゲームなどの強い光もNGです。
- ② 運動する  
運動して筋肉が疲れると、筋肉や体組織を再生・修復するために、成長ホルモンが出ます。日中に太陽を浴びると、セロトニンやメラトニン(睡眠の質を上げるホルモン)の分泌が促進されます。その結果、質の良い睡眠につながります。
- ③ 栄養満点の食事  
成長ホルモンの原料はタンパク質です。肉類、魚介類、大豆類をたくさん食べましょう。また、満腹の状態では、消化に神経が集中し、良い睡眠がとれません。なるべく寝る2時間前には食べ終わりましょう。

\*\*\*\*\*

## 食事

夏は暑さで食欲がわかないこともあります。しかし、ほんの少しの工夫で、食欲を増進させたり、夏バテを防止したりすることができます。

### 1. 辛いもので食欲増進

辛味成分は消化器の粘膜を刺激し、消化液、唾液の量が多くなることで食欲増進につながる。

### 2. 夏野菜で体の熱を下げる

水分やカリウムを多く含んでおり、水分補給や、体の熱を冷やしてくれる働きがある。

### 3. 豚肉で疲労回復

ビタミンB群を豊富に含み、疲労回復効果がある。にんにく、玉ねぎ、ニラなどに多く含まれる“アリシン”はビタミンB1の吸収率を上げるため、一緒に食べるとより効果的。



# フォーサイトを活用して 夏休みの計画を立てよう！

みなさんは、フォーサイトを活用してどのようなことに取り組んでいますか？  
活用次第で可能性は無限大！夏休みをきっかけに、活用法をステップアップしていきましょう！

## 少し先の目標から今週の「目標やテーマ」を考えよう！

8 August 今週のやること		目標やテーマ 英語ミニテスト満点！
1 朝 英単語の勉強 <input type="checkbox"/>		5 Monday やること・もちもの P 12、13 <input type="checkbox"/>
2 <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

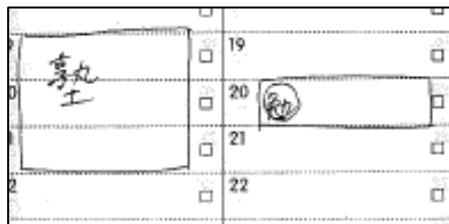
「目標やテーマ」は目標から逆算して設定しましょう。例えば、“実力テストで 400 点以上とる”という1ヶ月先の目標を達成するために、3週間後に達成すべきこと…、2週間後に達成すべきこと…、1週間後に達成すべきこと…というように考えていくと良いです。そうすることで、今週は何をするかが自然と見えてきます。

フォーサイトは先の予定まで見通しを立てやすいので、試してみてください。

## 夏休みの「行動計画」を立ててみよう！

毎日の生活記録をしっかり書いている人は、行動計画に挑戦してみましょう！右の例を参考にしてください。

フォーサイトを使って計画的に行動すれば、長い夏休みをもっと有意義に過ごすことができますはずですよ。



①決まっている予定や計画している行動は、口で囲んで時間を確保。



②計画通りに行動できたら右側に小さな口にレを入れる。

「気付き」の積み重ねが“自己管理する力”を育てます。試行錯誤して自分なりの活用法を見つけていきましょう。

## スマホやゲームに警告 ⚠



SNSのトラブル

- ・睡眠不足
- ・視力低下
- ・精神不安

夜遅くまで夢中になる



スマホやゲームなどのメディアは、健康を害したり心を痛めたりする恐れがあります。夏休みは学校がない分、自分自身でしっかりとメディアコントロールしましょう。