

ほけんだより 1月

2021年1月
摂津市立第二中学校 保健室

元気に過ごすポイントは

- ねる 早寝早起きできていますか？
- たべる 栄養を考えて食べていますか？
- うごく 適度な運動をしていますか？

元気に過ごすためにはこの3つのバランスがとっても大切です

あけましておめでとうございます。

年末年始はかなり寒くなりましたね。新しい年を迎えることに加えて、冬の澄んだ空気にキリッと身が引き締まる思いがしました。

冬休みはゆっくり休めましたか？まだお正月気分が抜けない人も、そろそろ気持ちを切りかえていきましょう。一年のしめくくりの3学期です！小さいことでもいいので目標を持って、一日一日を大切に過ごしてください。

体調が悪く保健室にやってくる人の中には「眠れない」「寝ても寝ても眠い」など、睡眠のトラブルを抱えている人がちらほら。睡眠不足は不調の原因になります。熱はないけど、何だか調子が悪い…の裏には睡眠の問題があるかもしれませんよ。

そのせいび、原因はあれ!?

「昨日ちゃんと寝たのに、あくびがよく出るなあ…」という人。睡眠時間は「しっかり」とったつもりでも、「ぐっすり」眠れていないのかもしれない。睡眠の質が下がると、気づかないうちに睡眠不足になることも。

睡眠の質が低下する原因

- 生活習慣 寝る直前までスマホなどのブルーライトを浴びている
- 寝室環境 部屋の温度や音、明るさが睡眠に適していない
- ストレス 悩んでいることや気になることがある

睡眠の質が下がると、生活習慣病やうつ病などのリスクが上がると言われています。思い当たることがある人は要注意。本当にちゃんと眠れていますか？

中学生は8~10時間睡眠が理想的と言われています。もちろん、人によっては6,7時間で平気な人、もっと寝ないと無理！という人もいます。自分が一番すっきり起きられて、元気に活動できる睡眠時間は何時間ぐらいかを知っておくことは、自己管理する上でとても重要なこと。みなさんの年齢ならできます。一度自分の体と向き合ってみてください。

食べ物で

たいちょうかんり 冬の体調管理~お腹の調子を整え、体を冷やさないように気をつけよう~

◎お腹の調子を整える(いい便を出す)には

1 発酵食品を食べる



発酵食品の多くに乳酸菌が含まれています。菌は腸にずっと住みつかないので、毎日続けて食べましょう。

ヨーグルト・チーズ・納豆・漬物・みそなど

2 食物繊維・オリゴ糖をとる



善玉菌のエサになるのは食物繊維やオリゴ糖。しっかりとって、善玉菌を元気に！

食物繊維(野菜・果物・豆類など)、オリゴ糖(たまねぎ・バナナ・大豆など)

3 肉類のとりすぎに注意する



肉料理中心の食事では食物繊維が足りません。とりすぎたタンパク質は悪玉菌のエサになります。

肉料理にかたよりすぎず、バランスよく食べよう！

◎体を温めてくれる食べ物を食べよう

食べものには体を温めるものと、冷やすものがあります。この中の温めるものはどれでしょう？

















見わけのゴツは…

- つちなか 土の中にできる
- はっこう 発酵している
- いろこ 色が濃い

お願い

- ★B棟の新しいトイレが使えるようになりました。トイレスリッパにはきかえて、きれいに使しましょう。一人ひとりの心がけが大事です！
- ★各トイレ・手洗い場に泡のハンドソープを設置しました。大切に使用してくださいね。寒いけどしっかり手洗いがんばろう！！