

ほけんだより 5月

平安女学院中学・高等学校
保健室
2016. 5. 6

再検尿 5/7 (土) のお知らせ

前回未提出の人・再検尿のお知らせをもらった人は明日、保健室前に提出してください。

今月の健康目標：生活習慣を見直し、生活リズムを整えよう

新緑が目にあざやかな季節になりました。初夏に吹く風を「薫風」といいます。心地よい5月の風に吹かれると気分もリフレッシュできそうですね。連休中に生活リズムが乱れてしまった人は、規則正しい生活を心がけてください。

生活リズムをつくるために時間を決めて行動しよう！

生活習慣の乱れはないですか？

- ・朝は余裕をもって起きて準備する時間を十分にとりましょう。
- ・眠くて起きられないときは就寝時間を早めに行きましょう。



- ・朝ごはんは毎日、食べましょう。(朝ごはんを食べないとイライラしたり、集中力がなくなったりします。)



- ・スマホは使用時間を決めて使いましょう。
- ・宿題は先にすませ、寝る1時間前にはスマホの使用はやめましょう。



休日も決まった時間に起きましょう！

睡眠は、貯められません。それどころか休日に眠り過ぎてしまうと、体内リズムがくるい、休み明けの朝に起きられなかったり、昼間に体がだるくなったりします。

1日の生活

4	睡眠	起きて朝日を浴びることで体内時計がリセット！	起きる時間 ___時
5	起床・朝食		
6	学校での学習	朝食後脳の血流量がUP 集中力が高まります	
7	朝食		
8	学校での学習		
9	部活動などで身体を動かしながらリフレッシュ		
10	夕食		寝る時間 ___時
11	塾・習い事や宿題の時間	記憶の整理にぴったり	
12	お風呂やテレビ	自分のために使う時間	寝る時間と起きる時間を記入しよう
13	就寝	心身の疲労を回復して成長ホルモン分泌を促す	
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
1			
2			
3			



朝ごはんは脳と体にスイッチオン!

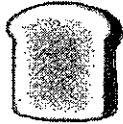
朝ごはんを食べると脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、脳や体が活動を開始します。毎日、きちんと朝ごはんを食べてきましょう。

あたまスッキリスイッチ

頭(脳)は寝ている間もエネルギーを使っているの、朝はエネルギー切れの状態です。朝ごはんを食べると、脳に栄養がいき、脳の働きは活発になります。「集中力」や「やる気」も、ぐんとアップ!

主食

脳のエネルギーのもとは…



からだホカホカスイッチ

寝ているとき、「体温」は少し下がっています。朝ごはんを食べると、下がっていた「体温」が上がって、元気にからだを動かせるようになります。

副菜

からだをあたためやすいのは…



おなかスッキリスイッチ

朝ごはんを食べると、おなかの中(胃や腸)がギョルギョルと動いて、排便をうながします。おなかの中にたまっていた食べもののカスが外に出て、おなかもスッキリします。

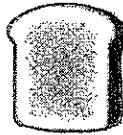
副菜

排便をうながしやすいのは…

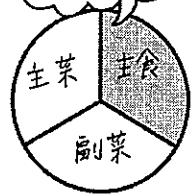


おすすめの朝ごはん

主食だけの朝ごはんには



主食だけではものたりない



具たくさんのお味噌汁や野菜の入ったたまご料理をプラスすれば朝ごはんはバッチリです。



ダイエットって?

さて、英語の問題です。この単語の意味を知っていますか?

Diet: ダイエット

「もちろん! やせることでしょ」と答えた、そのあなた! 少し違います。

正解は「日常の食事」「食事を制限すること」という意味です。

つまり、ダイエットとは「健康のために食べる」ということなのです。ちなみに、やせている人が太るために食べることもダイエットと言います。

ダイエットをしているから何も食べない、というのは間違い。健康のためには「栄養バランスよく食べる」ことが大前提なのです。

