

ほけんだより 2月

【保健目標】
心の健康を考えよう

大府北中学校 R 2.2.3

ビデオ発表の
振り返り♪

夢をかなえるための生活習慣とは…

夢をかなえるための生活習慣

- ① 朝食を毎日食べる
- ② 朝食では、なるべくたくさんおかずを食べる
- ③ 寝る時間を決めて、
自分に必要な睡眠時間を確保する
- ④ 夜はスマホの電源をOFFにする

1月17日(金)の給食の時間に、保健委員が『夢をかなえるための生活習慣』のビデオ発表を行いました。

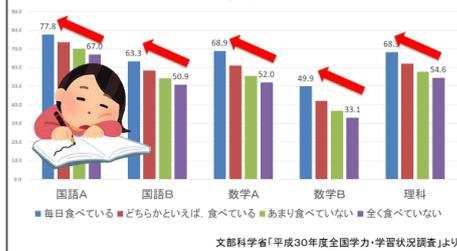
頑張っているつもりだけど、勉強も運動も、なぜかうまくいかないなあ…とと思っている人はいませんか？もしそんな人がいたら、朝ご飯や夜の睡眠を見直してみてください。生活習慣が、脳の働きや成長に大きく影響していることが最近の研究でわかっています。

朝食

朝食の摂取と学力との関係

毎日朝食をとる生徒ほど、学力調査の得点が高い傾向

(中3)



勉強したり記憶したりするためには、いろんなおかずをバランスよく食べる必要があります。

朝食を食べないと、脳のエネルギーが足りなくて、脳がきちんと働くことができません。午前中の授業の内容が身に付きにくくなってしまいます。

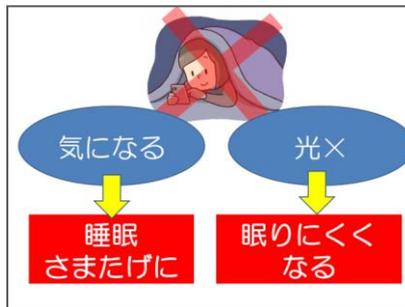
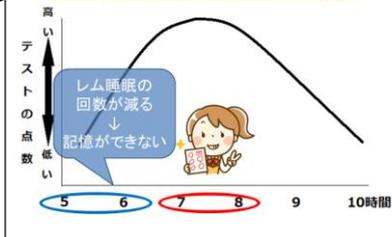
また、ある研究によると主食だけの朝食を食べた時より、おかずのたくさんある朝食を食べたときのほうが、脳がたくさん働くということがわかったそうです。

また、脳が働くときに電気信号が流れる道である、シナプスや神経線維をつくるための材料は、「タンパク質」、「脂質」、「ビタミン」「ミネラル」など、すべての栄養素です。

睡眠

睡眠時間とテストの成績の関係

7～8時間の睡眠時間の人が、テストの成績が良い



ある調査によると、成績がよい人の睡眠時間は7～8時間でした。一方、睡眠時間の短い人たちは、成績がガクンと落ちています。

また、携帯電話(スマホ)は、要注意です。電源が付いていれば、どうしても気になってしまい、睡眠をさまたげます。さらに、スマホやゲームなどの強い光は、睡眠のリズムを崩し、脳や体の疲れがとれなくなります。せっかく勉強した内容が脳に記憶されにくくなります。

脳は、私たちが体を動かしたり、考えたりするときに働きます。夢をかなえるためには、脳をしっかり働かせ、育てることが大切です。

健康と睡眠④

『光』で、体内時計をリセット

ヒトの体内時計の周期は通常、24時間よりも数分間から数十分間、長めに設定されています。その数分間から数十分間のズレを修正する役割をしているのが、「光」です。朝、太陽の光を浴び、しっかり目に入れることで、脳の親時計がズレを調節します。

しかし、夜に照明が明るい部屋で遅くまで起きていたり、スマホやテレビの画面などの強い光を浴びたりすると、脳が「まだ夜じゃない」と勘違いし、睡眠リズムが乱れる原因になります。気をつけてくださいね。



体内時計のズレをリセットするために…

- ①朝起きたら、太陽の光を浴びる。窓の近くで過ごす。
- ②通学中、なるべく背筋を伸ばして、顔を上げて歩く。(目にしっかり光が入る)
- ③夜は、徐々に照明を暗くしていく。テレビ、スマホなどの光は×。



【かな子先生の保健室日記】

最近、保健室の洗濯機の調子が悪く、スタートボタンを押しても反応しないことがあります。保健室の洗濯機は、保健室のベッドで休養する人が使ったタオルやシーツなどを洗うのに、大活躍しています。天気の良い日を見計らって、週に2～3日は洗濯をします。保健室にたまたま来ていた3年生女子との会話です。

養教『保健室に来る人が多くて、タオルの量も多いんだよ～！』

洗濯機壊れたら困る～！！』

生徒『へえ～、そうなの。』

養教『だけど、保健室に来られる人は、ある意味◎なんだよね。』

人に助けを求める事ができることも、ひとつの大事な才能だよ。』

生徒『そっか、私（保健室に）めっちゃ来る。才能あるよね！』

養教『そうかもね（笑）』

そうです。心配なのは、黙って一人で抱え込んでいる人。困ったとき、どこか調子が悪いとき、誰かに助けを求めたり、話をしたり…してみてください。きっと楽になりますよ。もちろん、保健室でも、いつでも待っています。



●2月に歯科相談があります

日時：2月12日（水）13：30～

歯科医：大野先生（ふみファミリー歯科）

対象者：4月の歯科検診でC（むし歯）G（歯肉炎）×（要注意乳歯）があった人で、まだ治療をしていない人。

4月の歯科検診を受けていない人。

*すでに治療済みの人、治療中の人対象外です。担任の先生に伝えてください。

