

## 保健体育科から

1年生のみなさん、いよいよ中学生になりましたね。スタートから不安が多いと思いますが、この3年間は心も体も大きく成長する時期になります。特に身長などはこの時期を逃すと、伸びる勢いが緩やかになってしまいます。身長だけでなく、心臓や肺など、人体は思春期までにほぼ完成してしまいます。

この中学生の時期にしっかりトレーニングし、適切な栄養を取れば、丈夫で健康な身体になり、それは一生続くのです。家でもできることを少しずつできるようにしてください。

## この時期は運動と食事が大切！

今はなかなか外で体を動かすことができませんが、家でできるトレーニングをやってみよう。

### ○スクワット（めやす30回×3セット）

まっすぐに立ち、息を吸いながらゆっくりしゃがむ。両ヒザを前に突き出すのではなく、お尻を後方へグーンと下ろすように。そうすればヒザに過度な負担がかからない



### ○なわとび



### ○自転車(20分)

## 食事について

みなさん、毎日学校へ行くときの時間に起きていますか？起床時間が遅くなると、朝ごはんも食べないという人がいるかもしれませんが、3食しっかりと食べるようにしてください。特に、この時期は『タンパク質』を多くとるように心がけてください。タンパク質は肉・魚・卵・

乳製品に多く含まれています。

骨や筋肉をつくるのに大きな役割を果たしています。



## 睡眠も大事！

中学生にとって睡眠が重要な4つの理由

- ① 記憶力がアップする
- ② 成長ホルモンが分泌される
- ③ ストレスが解消される
- ④ 自律神経が整う

成長ホルモンは睡眠時に分泌されます。身長が伸び、筋肉が発達し、代謝も促されます。

遅くとも**23時**には就寝しよう！

スマホの画面から出されている光が睡眠を誘導するホルモン「メラトニン」を脳から分泌されにくくしています。『眠りにくい脳』になってしまいます。しっかり睡眠がとれないと1日中やる気がおきません。寝る前のスマホはNG！