

YATA JUNIOR HIGH SCHOOL

## ほけんだより

2018-2  
平成 30 年 5 月 2 日  
大阪市立矢田中学校  
健康教育部  
ほけんしつ

## 5 月の保健目標

## 規則正しい生活をしよう



修学旅行 一泊移住  
校外学習 中間テスト  
体育大会の練習 5 月  
は盛りだくさんだニャ



## 睡眠で心もからだも健康！

「ちょこっとくらい寝なくて大丈夫」なんて思っている人はいませんか？質のよい睡眠をきちんととることが心とからだの健康や発達にとっても大切なんです！

## 睡眠の役割

## 脳を休める

脳の神経細胞はたくさんの

情報を処理したり、体中にさまざまな命令を出したりしてとても働いています。毎日の睡眠で疲れから回復させることが必要なのです。また、睡眠中に記憶が整理され定着します。

## 免疫力を高める

睡眠中に最近やウイルスとたたかう免疫力が高まります。睡眠不足により免疫力は下がり、病気にかかりやすくなります。

## 成長を助け、疲れから回復させる

睡眠前半に脳下垂体から分泌される成長ホルモンにより骨や筋肉の成長を促しています。また、成長ホルモンには、傷んだ細胞を寝ている間に治す働きもあります。



## 朝ごはんで元気モリモリ！

「食べる時間がなかったから…」などと言って、朝ごはんを食べない人はいませんか？健康で元気に過ごすためには、必要な栄養を毎日の食事で体に取り入れることが大切です。とりわけ朝ごはんには重要な役割があります。

## 朝ごはんの役割

## 午前中の元気のもとになる 体温を上げる

朝ごはんを食べることで体全体が目覚め、寝ている間に少なくなった栄養を内臓や筋肉に送り届けます。内臓の働きが活発になり体温が上がります。

## 脳を元気にする

脳はほかの臓器と違い、ブドウ糖だけをエネルギーのもとにしています。ブドウ糖は体の中にたくさんためておくことができないので、朝ごはんでは脳にブドウ糖を補給することが必要なのです。

## 排便しやすくなる

腸がよく動くタイミングは、起床後と空腹した後の食後です。朝ごはんの後が排便にピッタリのタイミングなのです。

## 毎日出してお腹もスッキリ！



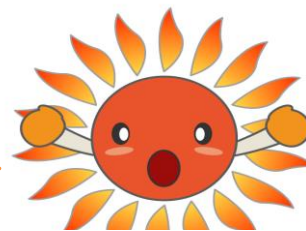
定期的に排便がなくなり便秘になると、お腹が張る、痛くなる、気分がすっきりしなくなる、イライラする、吹き出物ができやすくなる、などの症状が出てきます。便が長い間腸にとどまると、悪玉菌が増えることで骨盤内の血行が悪くなり、自律神経の働きが乱れたりもします。

## 排便のコツ

バランスのいい三度の食事  
起きたらすぐ水か牛乳をコップ 1 杯飲む  
運動をする  
ストレスをためない

もちろん  
朝ごはんを食べる！

実は、もう真夏と同じくらいの  
紫外線の量なんです！



●できるだけつばの  
広い帽子をかぶる



●長そで、七分そで、  
長ズボンなどで肌の  
露出をひかえる



●木陰を  
上手に利用する

## 早めの紫外線対策

●紫外線の豆知識●

紫外線(UV・ウルトラバイオレット)とは、波長の短い目に見えない光のことです。A・B・Cにわけられていて、Cは地表に届きませんが、AとBは届きます。このうち、特にBが生きものに悪い影響を与えます。

1日で紫外線の多い  
時間は10～14時

くもりでも晴れの日の  
80%くらいの強さ

●サンスクリーン剤をぬる

- 防御効果は、「SPF15」以上、  
もしくは「PA++～+++」が  
めやす
- 無香料・無着色のものを
- 2時間おきくらいでぬりなおす
- プールのときは耐水  
(ウォータープルーフ)のものを



## 宿泊行事に向けて

宿泊行事では、お互い協力してよい経験をたくさん積んでください。元気に活動できるよう、次の点にも気をつけましょう。

### 【宿泊行事前】

- ・むし菌など気になるところは治療をすませ、体調を整えておく
- ・常備薬や、はきなれた靴を用意しておく

### 【宿泊行事中】

- ・排便をがまんしない
- ・夜は早めに寝て睡眠をじゅうぶんとる



## つながっているから… 体のケア + 心のリフレッシュ

新年度になってから早くも1か月が経ちました。このあたりでたまった疲れをきちんとリセットしておきたいものです。



新学期疲れかな？

体と心はつながっています。だるさ、頭痛、腹痛といった身体症状の原因がストレスなどの場合があります。

また、気持ちの落ち込みややる気が出ないなどの精神症状が、疲労や睡眠不足など身体的な原因から起こることも珍しくはありません。「お体を大切に」という表現がありますが、この言葉には体と心の両方の意味が込められていると言えます。

5月31日は『世界禁煙デー』

ご煙慮ください。



私たちの未来に、タバコはいらない。

規則的に食事や休養をとって『体をケアする』、そして趣味など楽しめることやゆったり落ち着くことで『心をリフレッシュする』。この両方を生活の中でうまくとりいれる工夫をしてください。