

# ほけんだより

2019年9月

北中 保健室

夏休みが明けてしばらく経ち、だいぶ学校生活のリズムに慣れてきたのではないのでしょうか。まだまだ暑い日が続いていますが、体育祭の練習も本格的になってきました！みんな一生懸命練習を頑張っていますね。体育祭までもう少し！いざ本番で全力が出せるように、今から早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけて体調を整えておきましょう。



## 朝ごはんを食べよう！



### 朝ごはんの役割



#### ①空っぽになった頭と体にエネルギー補給

朝の頭と体はエネルギー不足。寝ている間に使ったエネルギーと、昼ご飯を食べるまでの活動に必要なエネルギーを朝ごはんで補給しなければなりません。

#### ②体温を上げて、体を目覚めさせる

夜寝ている時の体は、体温が下がった「お休みモード」になっています。起きてから体温が上がらないままだと、ボーっとしてしまいます。

#### ③朝ごはんでは体内時計リセット

朝の光を浴びることに加えて、朝ごはんをしっかり食べることで、夜ふかし等で乱れた体内時計が元に戻り、生活習慣の改善につながります。



## なぜ朝ごはんが食べられないのかな？

朝ごはんをきちんと食べようと思っても、いざ朝起きてみると「食欲がない」「食べたら胃がムカムカする」なんてことはありませんか？それは、前日に食べた食物が消化できずに胃にたまっているからです。朝ごはんを美味しく食べる為には、前日の晩御飯や食後の過ごし方を見直すことが必要になります。

### 考えられる原因

- ・夕食の食べ過ぎ
- ・寝不足
- ・脂っこい料理を食べた
- ・辛い食べ物(刺激物)を食べた
- ・食事中に水分をたくさん飲む
- ・寝る前に夜食を食べる(寝る2時間前)
- ・食べた直後に激しい運動をした

これらの行動は、胃の働きの低下や胃に負担をかけ、食べた食物が消化されにくくなる。

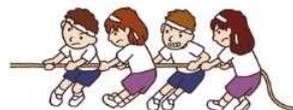
### 改善してみよう！

- ・夕食は腹八分目にしましょう。
- ・消化に良いものを食べましょう。
- ・食事中はコップ一杯の水(お茶)を目安にとりましょう。
- ・食後30分はなるべく運動しないようにしましょう。
- ・睡眠をしっかりとりましょう。



# 頑張ろう!!!

これまでの練習の成果を発揮するために、以下のことに注意しましょう。



- ① **体調を整えておく**…前日は、なるべく早い時間に就寝し、ぐっすり眠りその日の疲れをその日の内に取り除きましょう。また、当日は朝ごはんをきちんと食べましょう。
- ② **ケガを防ぐために**…手足の爪は短く切っておきましょう。裸足での競技参加は禁止です。一人ひとりがケガをしないように意識しましょう。
- ③ **汗をかいたら**…こまめに水分補給をしましょう。当日は水分を多めに用意しておいてください。
- ④ **その他**…また、当日はたくさんの汗をかくので必ずタオルを持参しましょう。

体育祭当日は救護場所を設けています。体調不良やケガをした時は無理をせずにクラスの保健環境委員や近くの先生に伝えましょう。



傷口に砂がついている場合は流水でよく洗い流してから来て下さい。また、救護場所を利用する場合は、必ず友達か先生に連絡しておきましょう。



## 服装の調節できていますか？

暑い日もあれば肌寒い日もあり、体調をくずしやすい時期です。

朝は涼しくても、日中はとても気温が上がる日もあります。衣服での健康管理も大切です。これからの季節に向けて衣服の調節を自分で判断できるようになりましょう。

また、肌着や下着は1年を通して身につけましょう。「汗やからだの分泌物をすいとる」「保温」など、活躍をしてくれます。

