

ほけんだより がつ 5月

令和2年5月1日

NO.1

渋谷区立原宿外苑中学校
保健室

みなさんこんにちは。養護教諭の福田です。本来ならば4月の初めに入学・進級おめでとうございます！と保健だよりで健康診断の日程や保健室について発信する予定でしたが、緊急事態宣言や休校措置がとられ、お便りの発信が遅くなってしまいました。

新型コロナウイルスが猛威をふるっており、不要不急の外出を控えるよう要請が出ていますが、皆さんは休校中、どのように過ごしていますか。今日からコラボノートでの健康チェックが始まりました。毎日記録してくださいね。

さて、休校がこのように長引き、学校生活の中で授業を受けることの大切さ、友人・先生たちとのコミュニケーション交流、毎日規則正しい生活ができていたこと（*早起きをし、学校に登校する*栄養バランスのとれた給食を食べる*適度な運動（体育や部活動）など…）当たり前な学校生活でしたが、とても充実していたのではないかなと感じています。この当たり前の時間が戻った時、全力で楽しく学校生活が送れるよう、家庭での生活習慣を見直してみてください。

学校再開に向けて生活習慣を見直そう！

その1【食事】1日3食しっかりと食事をとり、脳へエネルギーを！！

*恐らく「まあ、いいや」「起きるの遅くなっちゃったからお昼ご飯と一緒にいいや」と思われ、抜いていそうな朝食……大事ですよ！！

朝ごはんを食べよう

●朝ごはんの役割

▶脳にエネルギーを補給する

脳のエネルギー源であるブドウ糖は体内にたくさん貯めておくことができず、朝には足りなくなっています。朝ごはんを補給することで、脳を元気にします。

▶体温を上げて体を目覚めさせる

寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを栄養を摂取することによって上がり、体が目覚めて活動しやすい状態になります。

▶排便を促す

腸が刺激されて、排便しやすくなります。朝ごはんの後には必ずトイレに行くようにすると規則的な排便習慣がつけられます。



●朝ごはんを食べていない人へ

▶食べる時間がないという人へ

→朝ギリギリまで寝ていないで、あと30分、早く起きるようにしてみましょう！

▶食欲がないという人へ

→前日の遅い時間に夜食やお菓子を食べていたりしていませんか？ ヨーグルトや果物などでもよいので何か少しでも口にして、徐々に食べる量や種類を増やしていきましょう！

その2【運動】筋トレ・ストレッチなど…少しでもできることから体を動かそう！

運動と消費エネルギー

●消費エネルギーの目安を知っておこう

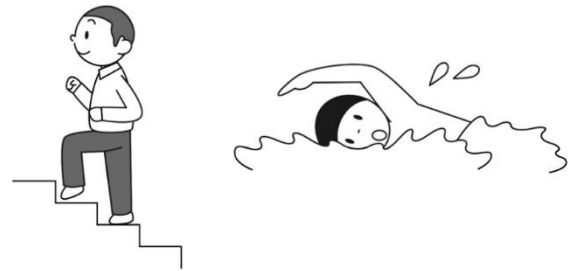
消費エネルギーを計算するには、運動強度（メッツ）を利用するのが簡単です。

消費エネルギー（キロカロリー）＝運動強度（メッツ）×時間（h）×体重（キログラム）

たとえば、「ふつうに歩く」のは3.0メッツですので、体重50キログラムの人が30分歩くと約75キロカロリー消費することになります。

※個人差や運動の強さに差がありますので、おおよその目安です。計算された値から安静時のエネルギー量を引く場合があります。また、計算に1.05の係数を用いることもあります。

- | | |
|-----------------------|--------------------------------|
| ・ふつうに歩く
3.0メッツ | ・自転車に乗る
4.0メッツ |
| ・階段をゆっくり上がる
4.0メッツ | ・ランニング
8.3～9.8メッツ |
| ・階段を下りる
3.5メッツ | ・泳ぐ
(クロール、ふつうの速さ)
8.3メッツ |



厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準 2013」

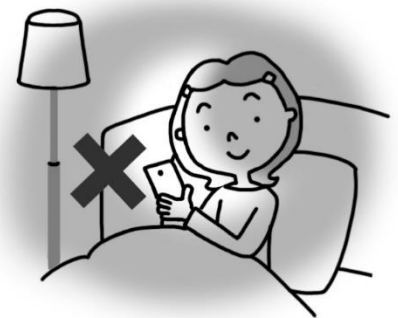
(<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xpat.pdf>) より

その3【睡眠】朝ごはんも運動も睡眠がとれてこそ！昼夜逆転していませんか？

睡眠をしっかりとろう

●睡眠の主な役割

- ・脳や体を休息させて疲れをとる
- ・情報・記憶の整理や定着などが行われる
- ・成長ホルモンが分泌されて体の成長・発育を促進させる
- ・免疫力を高める
- ・傷ついた細胞が修復される



●質のよい睡眠をとるために

- ・寝る前にスマホやパソコンを使わない
スマホやパソコンなどの画面から出るブルーライトという光を浴びると、睡眠を促すホルモンの分泌が抑制されて、寝付きが悪くなってしまいます。
- ・寝る前に物を食べない
食べた物を消化するために胃や腸が活動し、睡眠を妨げてしまいます。
- ・体内時計を整える
朝、カーテンを開けて太陽の光を浴びるようにすると、体内時計がリセットされ、夜（14～16時間後）に睡眠を促すホルモンを分泌して眠りに入りやすくしてくれます。

