

保健だより

令和5年10月25日
渋谷区立原宿外苑中学校
養護教諭 井関陽子

受験生にエール!!!



3年生の元気なところと体

なみき祭も終わり、さあ、これからは自分の進路に向かって心おきなく準備を進めていきましょう。3年生の皆さんが、やる気と自信をもってそれぞれのよりよい進路に向かえるよう、ところと体の健康管理の面でゴールまで皆さんをサポート（並走）していきたいと思えます。秋以降は、風邪やインフルエンザの流行期でもあり、また新型コロナウイルスとの同時流行も懸念されています。試験勉強を続けるためには体調管理は特に重要です。睡眠不足、朝食抜きなどの生活の乱れは、ところと体のバランスを崩す最大の原因となりますので特に気を付けましょう。



健康を維持する上で、食生活は特に大切です。

一番大事なのは、朝食をしっかりと食べることです。

受験生の健康管理の基本は、ところと体を支える日々の食生活を整えることが大切です。基本は三度の食事をしっかりと食べることです。特にご飯やパンなどの炭水化物を中心に各栄養素のバランスのとれた朝食をしっかりと食べることが大切です。午前中は、炭水化物を分解した糖を体の細胞に取り込む働きをするインスリンというホルモンが一日で一番多く分泌されます。脳はブドウ糖のみをエネルギー源とし、体の臓器の中で最も糖を多く消費します。午前中から集中して学習をするためにも、体の日周リズムを正常に働かせるためにも、朝食は炭水化物を中心に摂取しましょう。

夕食以降の遅い時間の夜食は控えましょう。

受験生の皆さんは遅くまで勉強をするとき、夕食後の夜食はなるべく食べない方がよいでしょう。夜は一日の中でインスリンの分泌量が少ないため、食べたエネルギーは消費されずに体に蓄積されやすくなるからです。また、夕食の後に夜食を食べる習慣のある人は、体の日周リズムも崩すという研究結果も出ています。夕食は遅くとも8時頃までに済ませれば、睡眠にも影響しません。



**習い事や塾が遅くまであるときの夕食は、
こんなふうに食べてはいかがでしょうか。**

習い事や塾が遅くまである日は、帰ってから遅い夕食を食べると胃腸がもたれて寝つきが悪くなりませんか。学校が終わって空腹のまま塾に行くのも、脳がブドウ糖不足で学習に集中できません。そこで、習い事や塾が遅くまである人の夕食の食べ方を考えてみました。

◆習い事や塾などでの学習、活動中に、脳を活発に働かせるために出かける前に食べる食事と帰宅後に食べる食事を提案

☆出かける前に何も食べないと、空腹で集中力が低下してしまいます。

☆脳の栄養になるのはブドウ糖のみです。塾前に食べる食事は分解すればすぐブドウ糖になる炭水化物を中心に食べましょう。

☆夜遅い時間にたくさん食べると、寝る時間までの時間が短いので消化する時間が十分でないため、胃腸がもたれてなかなか眠れなくなったりします。また、夜食べたエネルギーは体脂肪になりやすいので、夜遅くに大食するのは避けましょう。

◆そこで提案！ 出かける前に軽く食べて、帰宅後に足りない分を食べましょう



夕食1食分約700～800カロリーとして、1時間の生活活動の消費エネルギーはおおよそ1000キロカロリーなので、塾で過ごす3～4時間分の300～400カロリーを塾前に食べ、帰宅後に不足分を食べるようにするとよいでしょう。

出かける前・・・サンドイッチ、おにぎりなどなど、炭水化物を中心に300～400キロカロリー以内で食べる。

※少量でカロリーが高い、菓子パン、ケーキ、スナック菓子やお菓子類は避けましょう

帰ってきてから・・・不足した栄養素を摂るように、炭水化物を少なめに、鶏肉や魚を主菜にして、野菜の煮物など消化しやすい食事をとるようにする。

出かける前に食べる軽い食事

献立例 ふかし芋とミルクココア (326キロカロリー)

ふかし芋は腹持ちが良く、食物繊維が豊富なのがよい。牛乳たっぷりのココアやホットミルクと。



○ふかし芋200g

作り方

サツマ芋は1.5センチの輪切りにする。ぬらしたキッチンペーパーに包み、ラップをかけて、200Wの電子レンジで8分加熱する。

献立例 梅干しと鮭のおにぎりとお茶 (323キロカロリー)



○ご飯1膳分(約200g)
のおにぎり(中身; 鮭の塩焼き15g、梅干し)
○豆腐とわかめの味噌汁
○ブドウ2粒

*体が温まる「味噌玉」で作る簡単なお味噌汁

味噌玉とは手作りインスタントみそ汁のことです。作り方はとても簡単。かつお節や顆粒だしとみそ、具材を合わせ、一食分ずつ丸めてラップに包んで完成。食べるときにお湯をかければおいしいお味噌汁の完成です。作った味噌玉は冷凍保存もできるので、作り置きしておけば、時間がない時でもお湯を注げばすぐにお味噌汁ができます。

*とろろ昆布と梅干し

味噌・・・小さじ2
かつお節・・・小さじ1
梅干し・・・種を除いた果肉
長ねぎ(刻む)・・・2cm分
とろろ昆布...適量



*わかめ、ねぎ、麩

味噌・・・小さじ2
かつお節・・・小さじ1
乾燥わかめ・・・大さじ1
手毬麩・・・3～4個

心の安定、学習効率のために睡眠時間の確保と適度な運動を

睡眠時間を確保しよう

睡眠の効用は、

- ①体の疲労回復させる、
- ②成長ホルモンの分泌を促進する・壊れた細胞の修復、
- ③記憶の定着や整理、
- ④免疫力の向上、
- ⑤代謝力の維持と向上、
- ⑥食欲をコントロールするホルモンの分泌、
- ⑦精神面の安定（ストレスや不安の軽減）など、こころと体の健康を保つ。

塾が遅い人もいるでしょうが最低でも7時間の睡眠は確保したいものです。人の睡眠は、浅い睡眠（レム睡眠）と深い睡眠（ノンレム睡眠）が一晩に交互に9回ぐらい起こるのが良質な睡眠といわれています。



良質な睡眠を確保するためには

- ①遅くとも11時から12時までに寝て、就寝2～3時間前までに夕食を済ませる。（寝る直前食事をとると寝つきがよくありません。）
- ②入浴時はなるべく湯船につかりましょう。入浴は就寝時刻の1～1時間30分前に入浴するとよいでしょう。就寝時刻に深部体温が下がり自然と眠くなります。
- ③スマホ、タブレットの電子機器は、就寝前の1から2時間は使わないようにしましょう。ブルーライトを浴びると睡眠ホルモンのメラトニンが抑制され、脳が昼間と勘違いしてしまい、眠れなくなります。
- ④目を閉じて、ゆっくり深呼吸をしましょう。深呼吸をすることで副交感神経が優位になり高ぶった神経を鎮め心身ともに眠りに適した状態になります。

適度な運動をしよう

運動の効用は、

- ①健康的な体型の維持、
- ②生活習慣病の予防、
- ③体力筋力の維持と向上、
- ④心肺機能の向上により疲れにくい体を作る、
- ⑤血行促進、
- ⑥けがの予防、
- ⑦免疫力の向上、
- ⑧日光を浴びることによるセロトニン分泌によって心の安定と心地よい眠り、体の不調の低減、ストレス解消や気分転換などがあります。



毎日無理なくできるお勧めの運動は

- ◇なるべく屋外へ出て、7000歩から1万歩の散歩やジョギングをお勧めします。
- ◇いきなり7000歩が無理という人は「普段より10分多く体を動かす」ようにしましょう。
- ◇ジョギングとウォーキングを交互に行うと、記憶をつかさどる脳の海馬が大きくなるという研究結果もあります。

これから先、気を付けたい健康管理



感染症予防の冬が到来します。

今年は秋以降に、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が予想されています。コロナが流行している間は季節性インフルエンザが流行しなかったために、インフルエンザウイルスに対する免疫力が下がっています。感染経路は同じ飛沫感染ですから、新型コロナウイルスの感染対策をしっかり行っていれば心配はありませんが、インフルエンザのワクチン接種について主治医の先生とご相談の上、ご検討いただくことをお勧めいたします。

疾病治療は今のうちに済ませましょう。

定期健康診断でお知らせした「むし歯」や「視力低下」について、大事な時に歯が痛みだしたり、視力低下は学習効率も下がります。まだ治療や検査を受けていない方は、今のうちにかかりつけの専門医に受診し治療しましょう。

私たち大人ができることは、 学習環境を整え、子どもと「並走」することです

将来



子どもたちはこの3年間、終わりの見えないコロナ禍の中を本当によく頑張ってきたと思います。それは私たち大人にも言えることです。まだまだ続くコロナ禍と進路選択。大人も子どもも様々な葛藤があると思いますが、これを乗り越えるためには、まずセルフケアが大切です。よくやっている自分を時には褒め、讃えましょう。また、子どもたちは、大人をよく観察し、大人が言いたいことを十分把握しています。子どもたちは、保護者の期待に応えるべく必死に努力しているところですから、子どもの話に耳を傾け、考えや気持ちを無視せずに上手に取り上げてあげることが大切です。自尊感情を育てるためにも、当たり前のようにできていることも、時には言葉にして「よくできてるね」と褒めることも大切です。

また、「もっと勉強しなさい」と言いたくなる時は、子どもも学習が進まず困っている時なので、追い立てるのではなく子どもの困りごとに寄り添い話を聞くようにしたいものです。

生徒のみなさんを応援しています！

長い人生の中で1度や2度は何かに向かって頑張ってみることがあってもいいのではないのでしょうか。その過程で一生懸命勉強したこと、学んだことは自分の一生の財産になります。皆さんより少し長く生きたわたしが、日々実感していることです。

今はとにかく、**焦らず、慌てず、諦めず**に今できることを着々とやることです。

3年生の全員が希望の進路に進めますよう、生徒の皆さんを応援しています！

