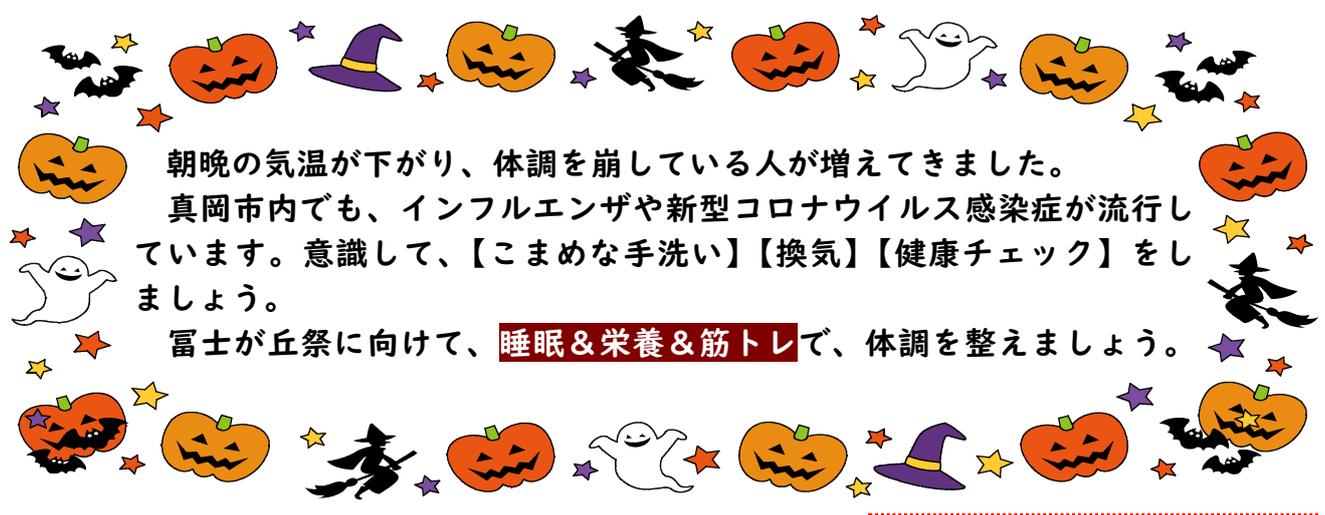


# ほけんだより 10月



朝晩の気温が下がり、体調を崩している人が増えてきました。  
真岡市内でも、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症が流行しています。意識して、【こまめな手洗い】【換気】【健康チェック】をしましょう。

富士が丘祭に向けて、**睡眠&栄養&筋トレ**で、体調を整えましょう。

<b>保健目標</b>	目を大切にしよう ～よい姿勢を保とう～
<b>安全目標</b>	交通規則を厳守しよう

SC 来校日：10日（火） 31日（火）

< 保健行事 >	
10日（火）	目の愛護デー
16日（月）	環境衛生検査 安全点検
17日～23日	薬と健康の週間

## 視力検査希望者募集！

視力検査を希望する人は、10月6日（金）までに担任の先生へ申し出てください。  
日程を調整してお知らせします。

### < 目の健康 >

- こんな症状ありませんか？**
- 授業中、黒板が見えにくい
  - ものを見るとき、目を細めてしまう
  - 本を読むとき、顔を近づけてしまう
  - テレビに近寄って見てしまう

それって近視かも？

- 次のことに気を付けよう！**
- ①目と〇〇の距離は30cm以上離す。  
(〇〇:本・スマホ・ゲーム・TV・机等)
  - ②背筋を伸ばす。(立腰)
  - ③〇〇を見るときは、明るいところで見ると。
  - ④20～30分に1回は遠くを見る。
  - ⑤外遊びをする。  
※日光を浴びると視力が低下しにくい報告あり。
  - ⑥質の良い睡眠をとる。
  - ⑦バランスの良い食事をとる。

- 近視ってなあに？  
ピントを合わせる機能がうまく働かなくなり、遠くが見えにくい状態になること。
- 近視の原因ってなあに？  
近くを見るときには、ピントを合わせるために目の筋肉を縮めている。長い時間近くを見ていると、目の筋肉はずっと縮められて疲れてしまい、近視になる。

## <睡眠改善・・・ねむりメンテナンス>

### 【睡眠ホルモン】 セロトニンとメラトニン

#### 朝の光を浴びたときに、眠気が起こる時間が決まる。

体内時計の働きで、光を浴びて14～16時間後にメラトニンの分泌が高まることで眠くなる。

心地よいとたくさん出る、幸せホルモンともいわれるセロトニンが、酵素の働きでメラトニンに変わる。

気持ちが安定しないと、セロトニンの量が減るので、メラトニンも少なくなる。メラトニンは眠気を引き出すホルモンなので、量が少なければ、眠りにくくなる。

また、眠気が起こる時間に、スマホやタブレットなどのブルーライトを浴びてしまうことでも、睡眠リズムがずれてしまう。

### 【食生活】 トリプトファン(タンパク質)でセロトニンを増やそう！

セロトニンは、タンパク質で作られるので、特に牛乳・卵・バナナ・納豆・チーズなどがおすすめ。日頃から食事に取り入れる意識をしよう。

### 【体温コントロール】 まずは深部体温を上げる！それが下がるときに眠くなる！

<深部体温を上げる>

昼から夕方にかけての筋トレ・エクササイズ(寝る直前は、ストレッチ程度の運動がオススメ)

ゆっくりのんびりお風呂タイム(40℃くらいのお湯に15～20分くらいつかる)

## <時間栄養学>

### いつ？何を？どのように食べる？

### 【研究結果】 たくさん研究されています。

朝食欠食・少ない朝食→体重増加・肥満・BMIが増える。

朝食を食べること→体重・血圧・コレステロールを下げる。

夕食が20時以降→BMI増える。

夕食の量が多い→BMI増える。

### 【体内時計に合わせたよい食べ方】

夕飯から朝ごはんまでの絶食(食べない)時間を10時間程度あける。

朝:起きてから2時間以内にごはんを食べる。→糖質・タンパク質を多めに。

昼:急激な血糖値増加をおさえるために、食物繊維多めに。

夜:エネルギー消費が落ちているので、できるだけカロリーの低めなものを

「食事量のボリューム」の比率 「朝ごはん:昼ごはん:夜ごはん=4:4:3」

## < BMI (ボディ・マス・インデックス) >

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

BMIが「22」になるような体重が病気になりにくいと言われています。

「25」以上は脂質異常症・糖尿病・高血圧リスクがアップ

「30」以上は高度肥満

※ **適正体重を知ろう！**  $\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$

例えば160cmの人は、 $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.32$  56.3kgが適正体重

自分の適正体重を出してみよう！