

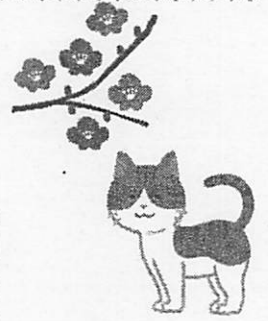
保健だより 2月

平成30年2月7日

大和市立つきみ野中学校

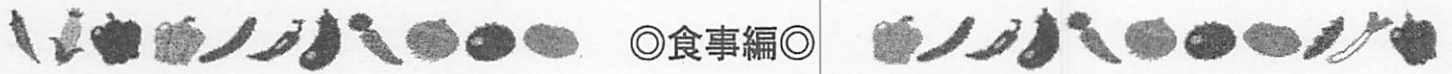
保健室

寒いと、つい丸くなりがちな背中。でも猫背は肩こりや腰痛の原因になったり、内臓が圧迫されて消化不良を起こしたり、肺に空気を取り入れにくくなったりと悪いことばかりです。背筋を伸ばして視線を進行方向より少し先にあげてみましょう。気分も上がり、目に入る景色も少し変わって元気が出ますよ。



試験を乗り切る！食事と睡眠のお話

いよいよ高校入試と学年末テストが近づいてきました。本番に向け、1番大切なことは生活習慣を整えて体調を万全にし、実力を出し切るということです。今回は試験前に心掛けたい食事と睡眠について紹介します。しっかり食べて、寝て、これまでの勉強の成果が十分に発揮できるように応援しています！頑張れ！



◎食事編◎

● たんぱく質をしっかり取る

集中力の維持に欠かせない栄養素がたんぱく質。お肉、お魚、卵、大豆製品を朝昼晩の1日3食に必ず取り入れましょう。納豆や豆腐、卵、ヨーグルト、シーチキンなどで手軽に補うことができます。また、豚肉はビタミンB1を豊富に含み、疲労回復に効果があります。鶏むね肉に含まれるイミダゾールジペプチドは、体を疲れにくくします。

● 夜食は胃にやさしいものを

寝る直前の食べすぎは厳禁。しかし、お腹がすいたままで勉強をすることはストレスになってしまいます。夜食では、油ものや冷たいものはさげましょう。スープなど温かい飲み物は満足感を得られます。簡単なものでは市販のスープに野菜や肉を足して食べると良いでしょう。

● お茶の力を活用しよう

この時期に特におすすめ飲み物は「お茶」です。お茶には体に良いとされている様々な成分が含まれています。まず、ビタミンCとカテキンには風邪を予防する効果があります。また、アミノ酸のテアニンやGABAは、脳をリラックスさせる効果があります。一息つきたいときは、ぬるめのお茶で入れた緑茶がおすすめです。目を覚ましたいときには熱めのお湯で入れたお茶が良いでしょう。覚醒効果があるカフェインは熱湯によく溶け出します。逆に夜寝る前にお茶を飲むと眠りが浅くなってしまうので注意しましょう。

● 炭水化物だけではだめ

パンや麺、ご飯などの炭水化物だけを食べて、食後眠くなりやすくなってしまいます。サラダやスープを付けるなど工夫しましょう。

● 食物繊維で腸も整える

緊張でお腹が痛くなりそうな試験本番に加えておなかの調子まで悪かったら大変。日頃から、食物繊維をとって、腸の調子を整えておきましょう。納豆やオクラなどのネバネバ食材には食物繊維が多く含まれています。

◇ 睡眠不足は最大の敵！

睡眠不足が続くと、思考力・集中力・記憶力が低下するとよく言われます。では、どれくらい低下してしまうのでしょうか？

大まかにいうと、睡眠時間が5時間以下の状態を数日続ける場合、脳のコンディションは、お酒に酔ってフラフラになっているのと同じくらいになってしまいます。試験どころか勉強することも難しいですね。

中学生の理想の睡眠時間は8～10時間ほどです。試験は朝から始まることを考えて、生活習慣を整えておきましょう。

◇ 長い仮眠に得はなし！

規則正しいサイクルをつくるためには仮眠の取り方にも工夫が必要です。基本、昼間は眠くても仮眠はとらず、「どうしても眠くて仕方がない」という時だけ、15分以内で仮眠をとりましょう。そのとき、横になって眠るのは体が完全なお休みモードになってしまうのでNG。いずに座ったままや、机に伏せた状態で頭だけ休めましょう。

◇ 休日の時差ボケに注意！

学校がない休日也要注意。勉強時間さえ確保できればよいと考え、いつもより遅く起きる人がいますが、これもNGです。長く寝る場合でも、普段の起床時間との時差は1時間以内にするのを心がけましょう。

この時差が大きいと、体が海外旅行に行った時のような「時差ボケ」の状態となり、成績にも健康にも悪影響が及びます。

◇ ブルーライトは睡眠の質を落とす！

皆さんは「ブルーライト」という言葉を聞いたことがありますか？パソコンやスマホの画面から発生するエネルギーの強い光で、脳を覚醒させ、眠れなくなる作用があります。寝る前にTVやスマホを見るという人は多いようですが、これでは睡眠が邪魔されてしまいます。

家の照明に使われるLEDライトや蛍光灯の光にもブルーライトが含まれています。白い光は勉強部屋によく使われますが、寝つきが悪くなる難点があります。脳を睡眠モードにするにはオレンジ色の照明がベストです。

◇ 睡眠時間を確保することも頭の良さ！

ある大学の学生を対象にした調査では、学力が高い学生のグループほど、しっかりと睡眠がとれているという結果が出ました。逆に成績が悪い学生は短時間しか寝ていない人が目立つというデータもあり、睡眠と学力は関係が深いと言えます。

◇ よく眠れていなくても大丈夫！

試験の前日、緊張で眠れず、不安に思っても気にしないことが一番です。

人には「自覚がなく寝ている時間」があることが分かっています。実験をすると、実験を受けた本人は「全く眠れなかった」と思っても、データ上は眠れていたケースがほとんどなんそうです。

また、普段から寝つきが悪い人は、寝る直前に熱いお風呂や激しい運動をして体温を上げないようにしましょう。人は体温が下がると眠くなるので、寝つきが悪くなります。