

睡眠不足が原因で頭痛や気持ち悪さを訴え、保健室に来る生徒がいます。SNS やゲームに夢中になり睡眠時間をけずっていませんか？睡眠は心と体の元気を充電する時間！勉強や部活、習い事などに忙しい毎日かもしれませんが、メリハリのある生活を送り、夜はぐっすり眠って元気にすごしましょう。

すいみん、しっかりしていますか？



食事・運動・睡眠 バランスよくとれていますか？

「時間もないし、体型も気になるし、朝食は食べていません…」 「遅くまで起きていて、いつも寝不足で…」 みなさんの中にこのような人はいませんか？ 食事・運動・睡眠は健康の3本柱です。 この3つを整えることが、体の元気だけでなく心の元気にもつながっています。

普段の生活習慣を突然変えることは難しいかもしれません。できることから少しずつ挑戦してみましよう。



食べられない そのワケは？ 朝食お悩み Q&A

Q. 朝は食欲がありません…。



A. 夜、遅い時間に夕食や夜食を食べると、「空腹期強収縮」と呼ばれる胃の掃除が充分に行われず、食べたもののかすなどが胃に残ったままになり、胃もたれやムカムカの原因に。夕食は早めに、夜食をとる場合は消化のよいメニューで、やや少なめを心がけましょう。



Q. 朝食を食べる時間がとれません…。



A. 朝食の時間を確保するためには、早起きが欠かせません。つまり、何をおいても夜ふかしは厳禁。眠くなくても、早めにふとんに入ることから始めてみましょう。また、日中に適度な運動などで体を動かすことも、眠気を促すための方法のひとつです。



Q. 朝食の用意ができません…。



A. 簡単な朝食のメニューを自分で考え、用意してみよう。パン、牛乳、フルーツなど、すぐ食べられるものから始めて、余裕ができてきたらごはんを炊いたり、お味噌汁を作ったりと『レベルアップ』ができれば理想的です！



朝食を食べないと太りやすい体になる！？

①朝食を食べないことでエネルギー不足になり、体が省エネモードになってしまう(カロリーを消費しにくくなる)。②朝食を食べないことで筋肉が減って基礎代謝が下がる。③朝食を食べないことで空腹状態が長く続くため、昼食時に血糖値が急上昇し、脂肪がつきやすい体になる。

これらの理由から朝食を食べないと太りやすい体になります。朝食はしっかりと食べ、気持ちよく一日をスタートさせましよう。

眠る前に長時間スマホを使っていますか？～スマホとのつきあい方を見直そう～

夜遅くまでスマホを使って睡眠不足だったり、長時間スマホを使ってつかれ目や頭痛、肩こりを引き起こしたりして保健室を利用する生徒がいます。スマホは使い方を間違えると心身に悪い影響を与える危険性があります。スマホとの正しいつきあい方を知っておくことが大切です。

スマホの目への影響

長時間、スマホの画面を見続けると目が疲れ、視力低下やドライアイの原因にもなります。長時間の使用は避け、涙で乾燥を防ぐために瞬きの数を増やしたり、遠くの景色を眺めるなど、意識して目を休ませてください。目が疲れたら湿らせた温かいタオルを乗せるのもお勧めです。



スマホの“落とし穴”に注意

「スマホ依存」やゲームの高額課金、不正請求、ネットいじめなど、様々なトラブルも報告されています。安易に自分の写真や個人情報を公開するのはNGです。その時の感情にまかせて他人を攻撃したりしないよう、また誘惑にのらないようブレーキをかける自制心が必要です。

生活リズムへの影響

スマホの画面から発せられる強い光は、睡眠のリズムを狂わせてしまいます。寝る直前までスマホを使用していると眠りにくくなり、睡眠不足から朝起きるのもつらくなります。睡眠不足は成長ホルモンの出方を悪くし、身体の発達にも影響がある可能性があります。



歩きスマホはとても危険！

「歩きスマホ」は視線が下向きで前方の視野が狭くなり、視線は画面に集中してしまうため、周囲に目が向かなくなります。そのため、人やものにぶつかる危険が高くなります。交通事故にあったり、駅のホームから転落したり、命にかかわる事故も起きていて大変危険です。



自分が言われたらどう思う？



まずはそこから考えてみて

6月23日(木)に歯科検診を行います。

日時 6月23日(木) 8:45～ 対象 全学年

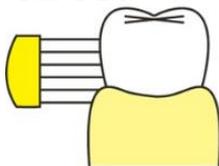
- ・むし歯やあご・歯肉に異常や病気がないかを調べます。
- ・朝、かならず歯みがきをしてから登校してください。



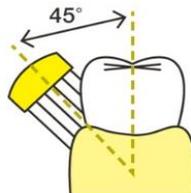
検査・治療をすすめられたら早めに受診しましょう！

★歯みがきのコツ★

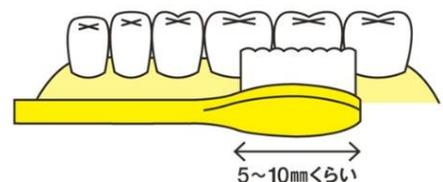
① 歯ブラシは基本、90度の角度で当てる。



② 45度の角度で歯ぐきをマッサージするようにみがく。



③ 1本ずついねいにみがく。



検診で歯科医さんが言っている暗号の意味は・・・？

斜線・・・むし歯になっただけで健康な歯

X・・・抜いた方がいいかもしれない乳歯

GO・・・歯ぐきの軽いはれ・出血

○・・・むし歯になっただけで治療した歯

CO・・・むし歯になりかけの歯 C・・・むし歯

G・・・歯肉炎、歯周炎

