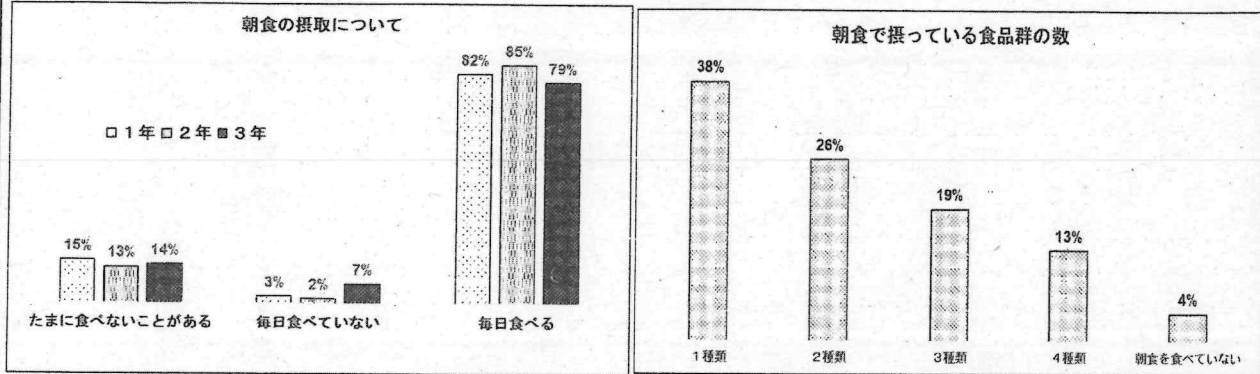


7月にケガ防止を目的としたアンケート調査を実施しました。ほけんだより・保健委員制作号①に続き、今回も調査結果とケガ防止に役立つ情報を発信します。前回のほけんだよりを見て、保健室前の掲示を見に来てくれる人が沢山いました！まだ掲示してありますので見てください。また、2年生の保健委員が体育の授業での準備体操でストレッチの紹介をしました。簡単にできますのでケガ防止のためにこれからもやってみてくださいね。

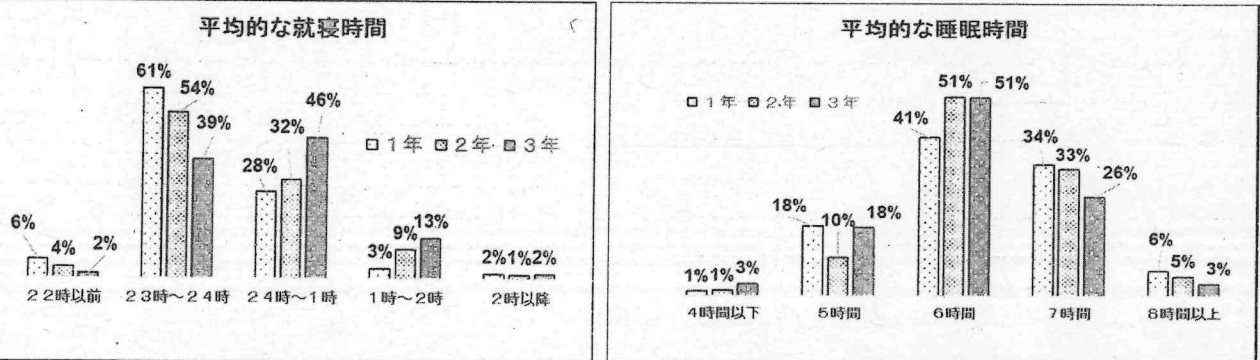
アンケート結果③



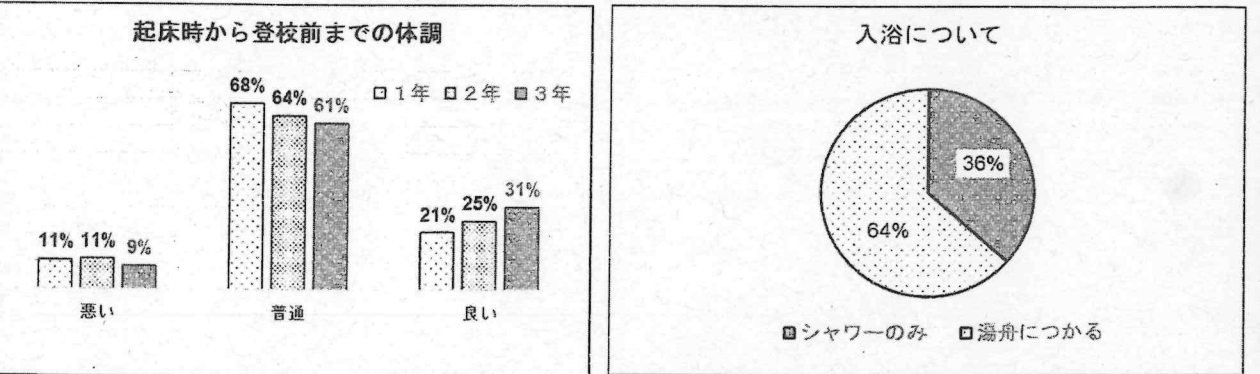
本校では、約80%の生徒が朝食を摂取しています。人間の体は食べた物からできています。丈夫な体をつくるために複数の食品群から栄養を摂ることが大事ですね！

★朝食が大切な理由★

- ①体温・脈拍が高まり身体にスイッチが入る
- ②大腸を刺激し、排便を促す
- ③午前中の体温を維持する
- ④夜の睡眠の質を高める(セロトニンの分泌に影響)



学年が上がるにつれて、寝る時間が遅くなっています。勉強も休養も大切です。自分に合った睡眠時間をとって身体を休め、目覚めの良い朝を迎えられると良いですね。



浴槽入浴をすることで血行が促進され老廃物の排泄が促されます。ぬるま湯は心身をリラックスさせる副交感神経を優位にさせます。体の芯が温まるまで入りましょう。

ケガを予防するための生活習慣

○その日の眠りは朝で決まる～朝日を浴びよう～

セロトニン…朝食を食べて日光のある朝に分泌される。

日中の活動を支える神経伝達物質。

メラトニン…夜暗くなると増加する。

眠りに適した体内環境を整える。



○寝る時刻を決めて毎日ぐっすり眠ろう！

成長ホルモン…運動などで壊れた筋肉細胞を再生する。

筋肉や骨を大きく強くする働きがある。

成長ホルモンは寝ついてから1時間ほどで分泌される深い眠り(ノンレム睡眠)で多く分泌されます。ぐっすり眠れるようにしましょう！

○ケガ予防のための理想の一日

朝食にはセロトニンの分泌につながる
豆腐、納豆、牛乳
チーズなどがおすすめ！

6:00 起床
朝食
学校

19:00 夕食

朝食にはセロトニンの分泌につながる
豆腐、納豆、牛乳
チーズなどがおすすめ！

太陽の光を浴びることが大切！
メラトニンの分泌サイクルを整えるため、毎日起床時間を一定にしよう！

朝食にはセロトニンの分泌につながる
豆腐、納豆、牛乳
チーズなどがおすすめ！

6:00 起床
朝食
学校

19:00 夕食

朝食にはセロトニンの分泌につながる
豆腐、納豆、牛乳
チーズなどがおすすめ！

太陽の光を浴びることが大切！
メラトニンの分泌サイクルを整えるため、毎日起床時間を一定にしよう！

眠ることによって疲労を回復させ、集中力、判断力を維持することができます。ケガ予防につながります。1日の始まりに朝日を浴び、朝食を食べて登校しましょう！