



朝夕が涼しくなり、めっきり秋らしさを感じるこの頃です。発熱を伴う風邪等も流行り始めた様子です。心身ともに整えて、受験や新人戦等がある秋冬に備えましょう。

「朝食を食べないのは、電池切れのスマホに充電しないのと同じこと…」生活習慣について考えよう!

保健委員会では、委員の興味あるテーマを元に「健康教育プロジェクト」を実施しています。今回は、「朝食と睡眠」について、紹介します。(担当：1年谷口空、中村尊、近藤、船橋、濱江)

「元氣ごはん」の秘訣は、タンパク質・ビタミン・ミネラルにあり

例：ジャガイモと
チーズのオムレツ
ひじきハンバーグ
野菜入ちくわ



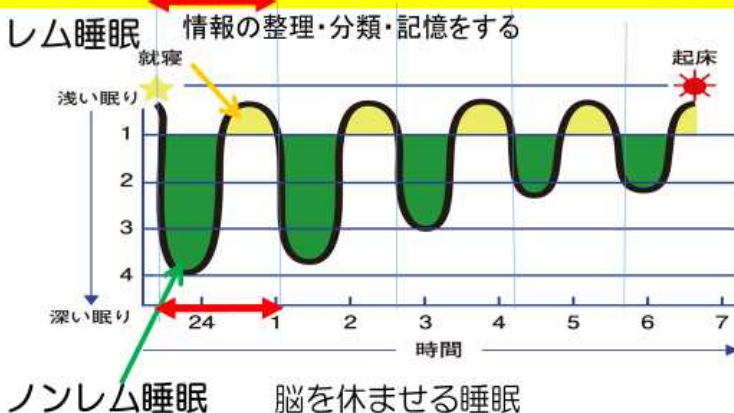
牛そぼろおにぎり、切干し大根の炊込ご飯おにぎり

▼朝食を抜いて学校生活をする、お腹が空くので、昼食を必要以上に食べたくなります。空腹の後に大量に食べると、血糖値が極端に急上昇し、その後急降下します。血糖値の急な乱降下は眠気や疲労感の元にもなるので、「朝食抜き」はよくないと考えられます。

▼成長期なので、筋肉や血液等を作る「タンパク質」、体の疲れをとったり細胞が生まれ変わる助けをする「ビタミン」、鉄分やカルシウムといった「ミネラル」をたっぷりとることが元気の源です。

「質の良い眠り」にこだわってみる…最初の90分を深く眠る!

最初の「黄金の90分」が眠りの質を決める!



▼深く眠ることは、自律神経を整える最高の方法です。この時間帯は「成長ホルモン」も分泌され、免疫力を高めます。

▼最初の深いノンレム睡眠が整うと、次のレム睡眠も整い、「脳のコンディション」がよくなります。情報の整理・分類・記憶が上手にできる、ということは学力アップにもつながると思われます。

質の良い睡眠のために①就寝90分前に入浴②入眠直前なら足湯か
温いシャワー③何より決まった時間に寝ること、これが良眠の秘訣!

(主な参考文献)

「スタンフォード式 疲れない体」
「スタンフォード式 最高の睡眠」

『睡眠で明日が変わる』(鳥取県教育委員会作成)も参考にして下さい!

今年も始めます！「感染症予防プロジェクト」実施中！

インフルエンザ等「自分たちで感染症を予防」しよう！



質の良い睡眠と朝食で免疫力アップ！マスク着用、手指消毒で感染症を予防しよう！



1時間に、1回は換気します！



廊下側の欄間も必ず開けよう！

(担当：1年 長井、平泉、綱本)

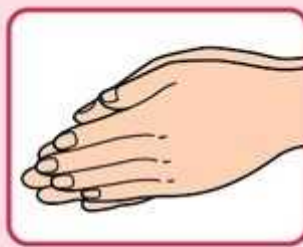
- ◆ 教室では、1時間に1回換気を行います。また、手洗いやアルコールでの手指消毒、マスク着用も心がけましょう。家庭でも、部屋の換気や手洗いに心がけましょう。
- ◆ 学校のように集団で生活する場面では、感染が判明した場合はしっかりと休むこと、早めに受診をすることが大切です。(インフルエンザは出席停止となります。)
- ◆ 予防接種も有効です。特に、3年生の皆さんは早めの準備を心がけましょう。

睡眠と朝食で免疫力アップ！感染症に負けない！

▼知っているようで、詳しく知らない手指消毒…指先、指の間、手首までしっかり消毒しよう！



① 噴射する速乾性手指消毒剤を指を曲げながら適量手に受ける



② 手の平と手の平を擦り合わせる



③ 指先、指の背をもう片方の手の平で擦る(両手)



④ 手の甲をもう片方の手の平で擦る(両手)



⑤ 指を組んで両手の指の間を擦る



⑥ 親指をもう片方の手で包みねじり擦る(両手)



⑦ 両手首までていねいに擦る



⑧ 乾くまで擦り込む

保健 LHR で保健委員から説明し、実際にやってみたいと思います。