

ほけんだより 8月

名古屋市立本城中学校
令和3年8月

長かった夏休みもいよいよ終盤。充実した日々を過ごしているでしょうか？

家で勉強に取り組んでいる人、学校で部活動に参加している人など、頑張ることができた人もいれば、なかなか勉強に集中できなかった人、夜更かしをしてだらだらと過ごしてしまったという人もいるかもしれません。

残りの2週間は、2学期に備えて生活リズムを整えて、まだまだ続く暑さに負けないよう過ごしましょう。

夏休みの生活で「体内時計」が乱れてしまったら…

ポイント 1 朝の太陽の光を浴びよう



これにより、ずれた体内時計をリセットすることができる

ポイント 2 朝ごはんを食べよう



ポイント 3 寝る前のスマホやパソコン、ゲーム、テレビなどを避けよう



夜、電子機器の画面から出る明るい光を浴びると、体内時計が後ろにずれてしまう

睡眠 関係者直撃インタビュー



健康さん「一番密接に関わってるのが体内時計だよな。こいつは体温、血圧、食欲をコントロールしてるんだ。不十分な睡眠は体内時計の乱れにつながる…つまり不健康になってことよ！」

心さん「夜更かしが続くと、衝動的になってささいな事で他人にあたったり、逆に気分が落ち込んだり…みなさんも経験ありませんか？心の安定に、睡眠は欠かせないのです。」



成長さん「寝る子は育つって言うでしょ？本当だよ。新陳代謝や身長成長を促す成長ホルモンは、寝た直後にピークを迎えるんだ。もちろん、疲労回復にも有効さ！」

勉強さん「日中に学習した内容を整理したり、記憶を定着させたりするのは、睡眠のはたらきです。他にも、睡眠不足だと授業中眠くなって集中できなくなったり…色々に関わり深いんですよ。」





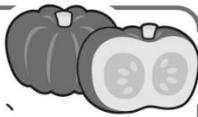
元気のもと！ 夏野菜を食べよう



8月31日は **831** で『野菜の日』。毎日の食生活の中で、野菜が欠かせないことはみなさんご存じのとおりです。「じゃあ、野菜ジュースを飲めば…」ということではなく、野菜そのものを食べて、味わって、元気な体作りに役立ててほしいと思います（食べ物をよくかんで食べることも、歯と口、さらには全身の健康につながっていきます！）。今の季節が旬の『夏野菜』とその主な栄養素、効用をまとめました。

かぼちゃ

ビタミンC・E、
カロテン（ビタミンA）
→免疫力アップ、美容



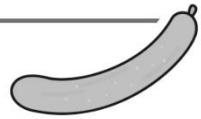
ピーマン

カプサイシン、
ビタミンP→新陳代謝を
促す、血管を丈夫にする



きゅうり

カリウム、
ビタミンC→余分な塩分を
排出する、利尿作用



トマト

ビタミンC・E、
カロテン（ビタミンA）
→免疫力アップ、美容



とうもろこし

ビタミンB₁・B₂、
食物繊維
→疲労回復、便秘解消



なす

ポリフェノール、
カリウム
→がん予防、体を冷やす



枝豆

ビタミンB₁・B₂、
カルシウム、鉄分
→疲労回復、貧血防止

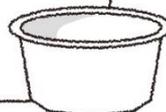
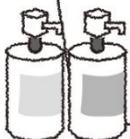


夏こそ、お風呂！

夏なのに
冷える？

冷 たいものばかり食べて、エアコンのきいた部屋にこもっていると、体も内臓も冷えてしまいます。冷えは夏カゼや夏バテのもと。お風呂はシャワーだけですませず、湯船にしっかりつかって温まりましょう。37～39℃くらいのぬるめのお湯での半身浴がおすすめです。

鼻がうっすら汗ばむ程度までつかりましょう。
夏なら20分程度が目安です。



2学期、元気な
みなさんに会え
るのを楽しみに
しています！

