

# あけましておめでとうございます



あけましておめでとうございます。2020年の幕開けです。去年はみなさんにとってどんな1年となったでしょうか。新しい年、気持ちも新たに、みなさんが昨年よりもさらに飛躍できる充実した1年となることを願っています。また、3学期は1年間のまとめの時期になります。この1年を振り返り、次の学年へのよいスタートが切れるように心と体の準備をしましょう。

## 1 体力

身体の力、作業能力、病気に対する抵抗力

元気な毎日の土台となる力です。歩く・走る・食べる・寝る、など普段の行動の一つ一つが体力アップに役立ちます。



## 2 自然治癒力

病気やけがを治そうとする生体に備わった力

軽いかぜやすり傷・切り傷などは薬がなくても治すことができます。栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠が自然治癒力UPのカギです。



2020年

5つの健康力を

育てよう!

## 3 想像力

さまざまな物事のイメージを思い浮かべることのできる力

こんなことを言ったら、こんな態度をとったら、相手はどう感じるだろうと考えてみることはとても大切です。たくさんの人と向き合うことで、相手を思いやるプラスの想像力を育てます。



## 4 危険予知力

危険を察知し、安全に備えることのできる力

大きな危険を避けるのに必要な力です。まずは、自分の行動の「一歩先」を考えてみましょう。けがの予防はもちろんですが、犯罪などの危険から身を守ることに繋がります。



## 5 自律力

自分で自分の気持ちを抑えたり、自分の考えで行動できる力

感情や周りの雰囲気、に流されそうになったときに必要な力です。自分自身とじっくり向き合うことから始めましょう。



### まだまだ続く かぜ・インフルエンザ... 朝の体調チェック

- のどの痛みはないか
- 咳をしていないか
- 関節痛や筋肉痛がないか
- 平熱より熱が高くないか
- 腹痛や下痢、嘔吐がないか
- 倦怠感（体のだるさ）がないか

朝、登校前に平熱より体温が高い場合（目安37℃以上）は、登校を見合わせ、念のため受診していただくことをお勧めします。

# 3学期スタート!! 規則正しい生活で 毎日元気に



短い冬休みも終わり、3学期がスタートしましたが、体を学校モードに切り替えられていますか？お正月のぐうたらモードから、なかなか抜け出せていない人も多いのではないのでしょうか。体内サイクルの乱れは心身の不調をもたらす原因にもなります。新学期スタートとともにこれまでの規則正しい生活習慣を取り戻しましょう！

## \* 睡眠 \*



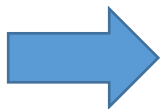
### ○十分な睡眠がもたらすこと

- ① 成長ホルモンの分泌…深い睡眠(ノンレム睡眠)のときに分泌される成長ホルモンが、体の成長を促してくれます。
- ② 免疫を強くする…体の抵抗力が強まり、かぜなどをひきにくくします。
- ③ 記憶の整理…その日にあった出来事や学習したことを整理し、脳に定着させます。
- ④ 日中の集中力の保持…勉強やスポーツなどに、集中して取り組むことができるようになります。

### ○「睡眠相後退症候群(すいみんそうこうたいしょうこうぐん)」とは？

<改善方法>

早く寝ようと思っても真夜中を過ぎないと寝れない、そして起床はお昼近くになってしまう。中高生に多く見られる睡眠障害です。長期休暇での夜更かし、勉強やゲームなどを夜遅くまでしていることなどがきっかけで睡眠の時間帯(睡眠相)が後退し、朝学校や会社に行けないといったように日常生活にも支障をきたします。



- ① 朝に太陽の光を浴びることで体内時計をリセット。
- ② できるだけ毎日同じ起床時間と就寝時間を心がける。
- ③ 夜間の明るい光は脳が起きてしまうのでNG!!
- ④ 朝昼晩の食事は決めた時刻にとる
- ⑤ 日中は外で体を動かす。

## \* 朝食 \*



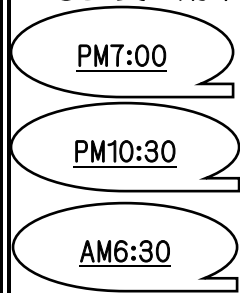
### ○朝食の主な役割

- ① 体を目覚めさせて、脳の働きを活発にしてくれます。
- ② 腸が活動し始め、排便を促してくれます。
- ③ 身体にエネルギーを補給し、元気に活動できます。
- ④ 体温を上昇させます。

### ○朝食を抜くと太りやすくなる!?

- ① 体温が上がらず、代謝が悪くなるため。
- ② 空腹の時間が長引くと、エネルギー源となる脂肪をため込むようになるため。
- ③ 朝食でブドウ糖を補給できないと、代わりに筋肉のエネルギーが消費され、筋肉が消費していたエネルギーが余ってしまうため。

### ○夕食の効果は朝には切れてしまう...



夕食

ご飯などが消化・吸収されてできるブドウ糖などが、脳のエネルギー源になる。

睡眠

成長ホルモンの分泌や記憶の整理など、寝ている間も脳はエネルギーを消費している。

起床

起きた時には脳がエネルギー不足となっているため、朝食でエネルギーを補給しよう。