

保健だより

令和3年4月30日(金)
越谷市立桜井南小学校
保健室

新年度が始まって、1か月近くになります。新しいクラスやお友達、新しい学習内容。過ごしやすい気候ではあるけれど、日によっては寒暖差が激しく、そろそろ疲れが出てきやすい時期になってきました。連休は、日常のあわただしさを癒すような日々を送っていただけたらと思っています。コロナ禍の上、残念なことに感染の勢いが収まらない現在、体に入れない対応(手洗い・マスク・消毒・換気)は十分にできていますが、体に入っても病気に負けない「体力づくりの強化」が必要に思います。

「睡眠・食事・運動」が体力づくりに欠かせません。そこで、今回の保健だよりは、「睡眠・食事・運動」についてです。

【睡眠の大切さ】

体は、健康であっても毎日生活を送る中で、傷ついたり、不要なものが出来ると言われています。その傷ついたり、不要なものを治してくれるのが、「深い睡眠」といわれています。「深い睡眠」がとれることで、「成長ホルモン」が脳内に出て、血液を通じて体中の痛んでいる部分や不要な部分を治しているのです。

「成長ホルモン」というと、「成長に関わる働き」だけと思いがちですが、成長期を過ぎた大人もその働きを毎晩受けています。ただし先程述べた通り、「成長ホルモン」は、「深い眠り」になった時に出るので、「浅い眠り」の状態では出ません。

もし、睡眠時間が十分とれているのに「疲れ」がとれていないのは、「浅い眠り」のため、体の修復が進んでいないからかもしれません。睡眠は、ある程度時間が必要ですが、時間以上に「睡眠の質」が健康には重要と言われています。

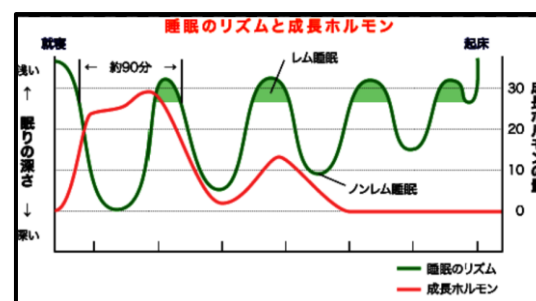
ご家族の健康やコロナ感染に対する抵抗力(病気と闘う力)を養うために「質の高い、深い睡眠」がとれるようにしたいですね。

<深い睡眠をとるヒント>

1. 夜は、明るすぎの照明をさける。
2. 就寝3時間前までに食事を。
3. 入浴は、ぬるめ。
4. 日々の生活時間を整える。
5. 睡眠を促すメラトニン合成材料をとる。
6. 睡眠環境を整える。
7. 朝に太陽光を浴び、日中はよく動く。
8. カフェインを含む飲み物を取りすぎない。



メラトニン
を作るよ。



深い眠りって？



たくさん寝てもダメ？

【食事の大切さ】

当たり前ですが、私たちの体は、食べたもので出来ていきます。しかし、あまりにも当たり前すぎて、ついそのことを忘れがちです。食べることは私たちの体を作り・動かす栄養であると同時に、命・体をむしばむ毒になることだってあります。「何を食べるか？」に無頓着になっていると、健康を害することもあります。食事について、よく考えましょう。

- ① 食事や間食をとりすぎていませんか？
- ② 使われている食材をチェックしてますか？
- ③ 大腸の働きをよくするようにしていますか？(腸活)
- ④ バランスの良い食事を心がけていますか？
- ⑤ よくかんで食べるようにしていますか？

「腸」を大切にすると「頭の働き」が良くなり、
「頭の働き」が良くなると、「体の働き」がよくなる。

「腸」の調子が悪いと、「脳内物質」の生成が、
不十分となり、ストレスで「腸の働き」が悪くなる。



食事を大切にすることは、自分を家族を大切にするにつながります。毎日のことですので、大変だと思いますが、大切なご家族のために、美味しいごはんをお願いします。

【運動の大切さ】

動物である私たち人間には、運動することが健康につながる事が分かっています。逆に運動しないことで、不健康を招くことも分かっています。運動には様々な効能が、あります。適度に体を動かして、丈夫な体で新型コロナウイルスに負けない体力(抵抗力)をつけましょう。

① 骨が丈夫になる



⑥ 痩せる、見た目も若返る

② 関節や筋肉が柔らかくなる

⑦ 脳を活性化する



③ 筋肉がつよくなり、疲れにくくなる



⑧ 抵抗力がつく

④ 心肺系が強くなり、疲れにくくなる

⑨ 痛みが緩和する



⑤ 血液がきれいになる



⑩ 気持ちが元気になる、若返る