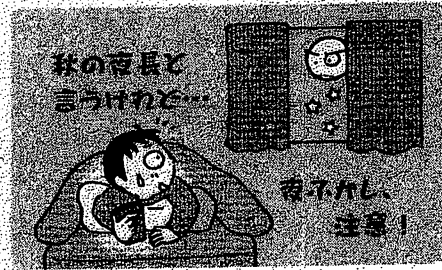


保健だより

2016.10 No. 6 福島高校 保健室



睡眠は毎日のことですが、その重要性についてみくびっていたように感じます。

生徒感想より



「睡眠と健康」に関する講演会を実施しました。(10月13日、3・4校時 SSH 総合)

講師：東北福祉大学教育学部教育学科初等教育専攻 准教授 水野 康 先生

生徒保健委員会で実施した「睡眠に関する調査」(昨年度実施)の結果から、本校生の睡眠不足による不調がいくつか浮かんできました。そこで、睡眠の重要性について考え、生活習慣の見直しの契機とするために、1年生を対象に講演会を実施しました。

「睡眠不足はやはりよくない・・・」

- 脳に 集中力、判断力、学習能力、記憶力の低下。
- 心に 不安感やイライラの増加、心配しやすくなる、気分の落ち込みUP↑。
- 体に 肥満、高血圧などを引き起こす。

免疫力の低下→「風邪を引きやすい」など感染症にかかりやすいつ、治りにくい。

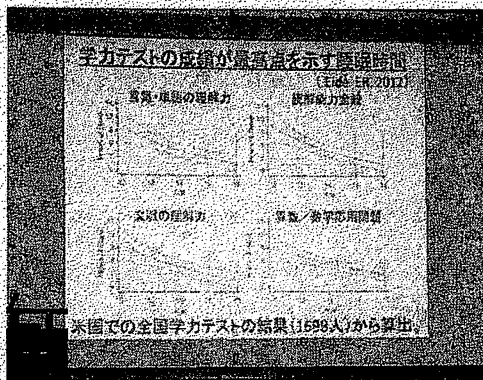
「睡眠不足を補いたいから・・・でも夕方(17~21時の間)の仮眠はよくない！！」

なぜ？・夜の睡眠の質が下がり、リズムが崩れ、夜型に移行する。

- 有効な仮眠は12~15時の間に30分以内で。ただしぐっすり眠らずに、ウトウト程度がよい。
- 毎日同じ時刻に起床、就寝が理想だが、1時間以内のずれならOK。
- 休日の「寝ため」、長く寝たいなら「早寝・遅起き」がよい。(起床時間のズレは2時間以内で)

「よい眠りのために気をつけたいこと」

- 睡眠は光の影響がとても大きい。メラトニンという眠りのホルモンの分泌に作用するから。塾の後のコンビニの明かりや、寝る前のスマホ使用は要注意。
- 夕食後のカフェイン摂取は控える。「コーラ」にも含まれてます。
- 就寝前の空腹・満腹は避ける。(食事の時間も大切です)



学力との関係を示した結果からは、7時間の睡眠時間を確保することを基本としたい、6時間をきるときついのではないかと話でした。

講演後の感想に、「授業中寝てしまうことがあるので睡眠時間を増やしたい」と書かれたものが多くありました。

健康や学習効率の面からも十分な睡眠が必要です。そのためにも「自律」=「十分な睡眠が得られるようなルール作りと工夫」が大切です。

今季インフルエンザの予防接種が始まりました。(11月からの医療機関もあります)

○インフルエンザのワクチンは、毒性をなくしたウイルスを接種することで体内にウイルスに対する抗体をつくります。その後インフルエンザウイルスが体内に入ってきたときに、そのウイルスに抵抗する一定の力をつけることができます。

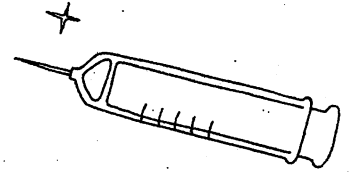
ワクチンの効果は、あくまで感染した後に発病する可能性を低くすること、肺炎や脳症など重症化を防ぐことにあります。このため、ワクチンを接種してもインフルエンザにかかることはあります。

○接種後、免疫を獲得するために約3週間はかかります。

特に3年生でセンター試験の時期に効果を期待したい場合には、12月上旬までに接種することを勧めます。

○かかりつけ医での接種を勧めます。特に卵アレルギーのある人や副作用が心配な人は主治医に相談することが必要です。

(費用は3,000円前後です。ただし医療機関で金額は異なります。)



しよく いく
食育だより

毎月19日は「食育の日」です



冬野菜で暖活しましょう！

体を温めるものを食べると、血行が良くなり代謝がアップ！

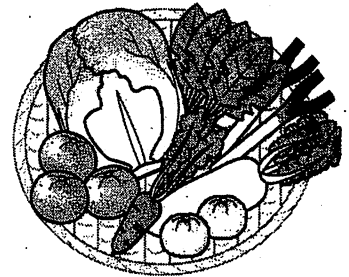
風邪に負けない強い体づくりのためにも、冬野菜を積極的に取り入れていきましょう。

「冬野菜は体を温め、夏野菜は体を冷やす」こんな言葉を知っていますか？

体を温める冬野菜とは？

葉野菜…小松菜・白菜・ほうれん草・春菊・ニラ・かぼちゃ

根菜類…山芋・里芋・じゃがいも・にんじん・大根・かぶ・さつまいも・たまねぎ



これらの野菜は、まさに冬が旬の野菜たちです。また、この中には、冬に備えて貯蔵される野菜も含まれています。

冬野菜が体を温める理由とは…

冬野菜、特に根菜類は水分が少なく、ビタミンCやビタミンEを多く含んでいるためだと考えられています。ビタミンCは鉄分の吸収を助け、毛細血管の機能を保持する働きが、ビタミンEは血行を促進する作用があります。どちらも血行を良くすることで体を温める効果が期待できます。

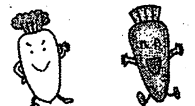
血行を良くする野菜(ねぎ・しょうが・唐辛子)も忘れずに…

体を温める食材として忘れてならないのが「ねぎ・しょうが・唐辛子」の存在です。血行を促進する効果があり、体を芯から温める優れた食材として冬野菜と共に積極的に取り入れましょう。

体を温めるためには、調理法も大切！

冬野菜は生のまま食べられる柔らかいものが少ないので、煮物や温野菜、野菜スープなど温かい料理にいたしましょう。鍋やスープにすれば、水溶性の栄養素も無駄なく取り入れることができ「体もぽかぽか」になりますね。

また、たくさんの野菜を食べることもつながります。(目標は1日350g) **冬野菜で暖活しましょ！**



(文責:食育コーディネーター 片平)