

生活リズムは大丈夫かな？

4月から始まった新生活や新学年も約3ヶ月がたちました。みなさんはもう慣れましたか？皆さん一人一人が「楽しい」や「うれしい」などの明るい気持ちや、「不安」や「緊張」など様々な感情のなかで中学校生活を送っているのではないかと思います。

そして先日体育祭も終わり、これから先は中間テストが始まり、部活動が大会に向けてより本格的になったりと忙しいことが多いと思います。そこで大切にしてほしいのが「生活リズム」です。生活リズムが乱れたまま生活をしていると睡眠不足で体調が悪くなったり、頭がぼーっとしてしまって思わぬけがをしてしまったりなど、せっかくの実力が発揮できなくなってしまうこともあります。今の自分の生活リズムを振り返って改善するところは改善し、心も身体も元気な状態で学校生活を送ることができるようにしましょう。



生活リズムを整えるには・・・？

① 3度の食事をしっかりと食べること

3食バランスよく食べよう！
(特に朝食をしっかりと食べよう)



② 睡眠をしっかりとすること

夜遅くまでゲームをしたり、スマートフォンをみたりしないでしっかりと睡眠時間を確保しよう！
たとえ勉強であっても、睡眠をけずってしまったら効果はありません。



③ 適度に身体を動かすようにすること

スポーツなどをする習慣がなくても、エスカレーターではなく階段を使うようにするなどちょっとした運動をするクセをつけよう！



④ リラックスタイムを大切にすること

趣味や落ち着く場所など自分がリラックスできる方法を見つけておこう！
(例：音楽を聞く、映画を見る、お風呂に入る、昼寝をするなど)
(※昼寝は夜の睡眠に影響を与えないようするために、20～30分くらいで、15時までには済ませましょう。)



⑤ 寝る前に電子機器（ゲーム機やスマートフォンなど）は、見ないこと

長時間画面の明るい光を浴びると脳が休まらず、眠りに入ることが難しくなり、寝つきが悪くなります。それが寝不足の原因の一つとなってしまうのです。そうならないためにも寝る前に電子機器を見ないようにしよう！





睡眠の役割

① 脳の休息

睡眠は脳を休めるために必要な生理現象です。そのため、睡眠の質が低下するとイライラしたり、元気がでなかったりするような症状がでるようになります。

② ホルモンの分泌

睡眠は成長ホルモンを寝ている間に分泌しており、その成長ホルモンによってみなさんの細胞の再生・修復をしてくれています。身体の成長や肌荒れに関係しています。

③ 免疫力を高める

睡眠をとることで免疫細胞は活性化します。逆に言うと、睡眠不足であると、免疫力が低下して抵抗力が落ちてしまうことがあります。

④ 記憶の再編成

睡眠は(長期)記憶の形成に大きく関わっています。勉強して覚えたことは眠っている間に定着してしっかりと記憶されます。

※睡眠にはこれら以外にも様々な役割があります。そのため、どれだけ忙しくても睡眠時間は確保して、しっかりと寝るようにしましょう。

食中毒から自分の身を守ろう！

これから季節、だんだんと暑くなってきて心配になってくるのが「食中毒」です。食中毒は原因となる細菌やウイルスなどが食べ物に付着して、それを人が食べてしまふことで体の中に侵入して発生します。食中毒から自分の身を守るために、食中毒の予防法を実践しましょう。

食中毒を予防するには・・・

□食事をする前は必ず手を洗うこと！



□お弁当など、食べ物を外で保管する時間が長い時は保冷剤とともに保管すること！

□冷蔵保存するように決まっている食材は冷蔵庫で保管すること！



□残したお弁当など、長時間経った食べ物は食べないこと！