

ほけんだより

岡山市立福南中学校

令和4年5月

月目標「行事に向けて体調を整えよう」

5月に入り、この時期らしいさわやかな気候のもと、気持ちよく過ごせる日が多くなっていますが、日差しによっては初夏のように暑い日や、逆に肌寒い日など、寒暖差が気になることもあります。天気予報をチェックし、念のため多めに水分を用意したり、上着を持って来たりと、より心地よくこの季節を過ごせるといいですね。

急な暑さに^{きゆう}^{あつ}ご用心^{ようじん} 寒暖の差が大きい^{かん だん さ おお}この時季の備え^{し き そな}



ぬき ぎ
脱ぎ着のしやすい服で
たいかんおん ど ちようせつ
体感温度を調節しよう



あせ
汗をかいたら清潔な
せいけつ
タオルやハンカチでふこう



き おん たか
気温が高いときは
すいぶんほきゆう
こまめに水分補給をしよう



がいしゆつ ぼうし
外出のときは帽子をかぶり
し がいせん さ
紫外線を避けよう

5月は行事がいっぱい！
いい経験になるように…

心と体の準備をしておこう(^▽^)/

早寝・早起き・朝ごはん

毎日をイキイキ楽しく過ごすために、大切なものは何だと思う？
答えは、早寝・早起き・朝ごはんなどの正しい生活リズムと習慣です。
心と体の元気のために、生活リズムと習慣を見直してみませんか。



早寝早起きのコツ

早起きをして、朝の光をたっぷり浴びましょう。早起きした分、夜は自然に眠くなるはず。夜はゲームやスマートフォンは早めに切り上げて、ぐっすり眠りましょう。



朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べて、体にエネルギーをチャージしましょう。朝ごはんをおいしく食べられるように、夜食（間食）の時間や量には注意して！

（※裏面に「朝食」についてのお話をもう少し載せています。ぜひ読んでね。→

心と体は一体です

こころ つか
心が疲れたら、まずは体を休めてみよう



新学期がスタートして約1か月。「慣れてきたかも～」と思うこの時期、ふと、気分の落ち込みや体のだるさを感じることはありませんか？新しいクラスや生活に慣れようと、知らず知らずのうちに力が入り、緊張の日々を過ごしていたためかもしれませんね。

「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムで体調を整えつつ、リラックスできる時間をとったり、時には落ち込む気持ちを人に話してみたりして、行事に向けての元気をチャージしてみましょう。

もう少し「朝食」のお話…

食べられない そのワケは？ 朝食お悩みQ&A

Q. 朝は食欲がありません…。



A. 夜、遅い時間に夕食や夜食を食べると、「空腹期強収縮」と呼ばれる胃の掃除が充分に行われず、食べたもののかすなどが胃に残ったままになり、胃もたれやムカムカの原因に。夕食は早めに、夜食をとる場合は消化のよいメニューで、やや少なめを心がけましょう。



Q. 朝食を食べる時間がとれません…。



A. 朝食の時間を確保するためには、早起きが欠かせません。つまり、何をおいても夜ふかしは厳禁。眠くなくても、早めにふとんに入ることから始めてみましょう。また、日中に適度な運動などで体を動かすことも、眠気を促すための方法のひとつです。



Q. 朝食の用意ができません…。



A. 簡単な朝食のメニューを自分で考え、用意してみても良いでしょう。パン、牛乳、フルーツなど、すぐ食べられるものから始めて、余裕ができてきたらごはんを炊いたり、お味噌汁を作ったりと『レベルアップ』ができれば理想的です！



お腹のはたらき：空腹期強収縮

お腹が減ると「グー」と鳴ることがありますね。これは、『空腹期強収縮』と呼ばれる胃の動きによるものです。私たちの胃には、食べたものの消化が終わっても、食べ物のかすや粘液が残ります。これを掃除するための動きとして、空腹期強収縮が行われることでお腹がスッキリして食欲もわき、また食べて、消化して…という仕組みになっているのです。

ただし、空腹期強収縮が始まるのは食後8～9時間ほど経ってから。夜遅い時間の夕食、あるいは寝る前に夜食をとったりすると、朝起きるまでに掃除が充分に行われず、胃もたれやムカムカを感じて食欲がわかなくなるのです。夜まで勉強するときなどに夜食をとりたい場合は、脂肪分が少なめで消化がよいメニューを選ぶこと、そして食べすぎないことがポイントです。

