

新学期がスタートして、1か月が経ちました。新しいクラスに慣れてきたと思います。学校生活の中で新しいことがたくさんある時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり緊張していたりとかからだも心も疲れやすいです。質の良い睡眠を心がけることや好きな音楽を聴いたりして解消するように心がけましょう。



質の良い睡眠のために

私たちの体には「体内時計」があり、その働きによって朝になると目が覚め、夜になると眠くなります。また、体内時計は、目から入る光によって調節されることがわかっています。質の良い睡眠を取るためには、朝に起きてすぐカーテンを開けるなど朝の光を浴びることが大切です。そして夜遅くまで明るい部屋で過ごすことや寝る直前までスマホやパソコンを使うことを避けることも重要です。



心とお腹のつながり・・・過敏性腸症候群

大腸をはじめとする私たちの消化管は、脳と密接につながっています。「心の不調」がときに「お腹の不調」として現れることがあります。たびたび腹痛や下痢・便秘を繰り返すものの病院で診察や検査をしても特に異常が見つからない—それは「過敏性腸症候群」かもしれません。過敏性腸症候群は、主に大腸の運動・分泌機能の異常で起こる病気の総称で、その主な原因には、生活習慣の乱れ、不安・緊張などがあるとされています。改善には、精神的なストレスを軽くすること、生活リズムを整えることが必要です。



おなかの働き：空腹期強収縮

お腹が空くと「グー」となることがありますね。これは「空腹期強収縮」と呼ばれる胃の働きによるものです。私たちの胃には、食べたものの消化が終わっても、食べ物のカスや粘液が残ります。これを掃除するための働きとして、空腹期強収縮が行われることでお腹がすっきりして食欲もわき、また食べて、消化して・・・という仕組みになっています。夜遅い時間の夕食、あるいは寝る前に夕食をとったりすると朝起きるまでに掃除が十分に行われず、胃もたれやムカムカを感じて食欲がわなくなります。夕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、そして食べ過ぎないことがポイントです。

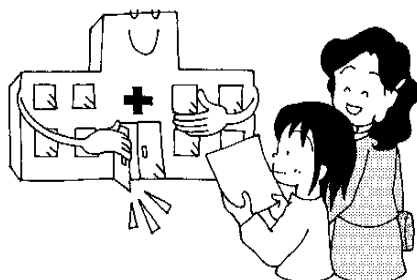
健康教室 第858集 東山書房より

スポーツ振興センターについて

学校の管理下で発生したけがについて、医療費が支払われる制度です。学校や登下校時にけがをして、病院に行った場合は、担任の先生や保健室まで連絡してください。必要な書類をお渡しします。

保健室からのお知らせ

各検診で疾病や異常があった場合、治療勧告書をお渡ししますので、それを持って病院に行ってください。



一日を元気にスタートさせる/ 朝ごはんの様々な効果

