



ほけんだより

内海中ほけんだより
No.7
平成30年7月20日

いよいよ夏休み！体調管理をしっかりと

夏休みが近づいてきました。楽しく、充実した休みにするために、

○に入る文字は何でしょう？

「○やねは○お○」を続けよう。

休みの間も規則正しい生活リズムで過ごすことで、体調を維持しましょう。生活リズムで、特に大切なのは「睡眠」です。朝寝坊で睡眠時間を延ばすのではなく、早めの就寝（夜12時には熟睡）を心がけましょう。



十分な睡眠がもたらすこと（睡眠の役割の一例）

成長ホルモンの分泌



深い睡眠のときに分泌される成長ホルモンが、体の成長を促します。

免疫を強くする



体の抵抗力が強まり、かぜなどをひきにくくします。

記憶の整理



脳内にあるたくさんの記憶を整理します。

日中の集中力の保持



勉強やスポーツなどに、集中して取り組むことができるようになります。

その他にも、十分な睡眠は「心を落ち着かせる」ことにもつながります。

睡眠不足では脳の「扁桃体」という不快な感情をコントロールする部分が過剰に興奮して、気分が不安定になります。



★★ よく眠るための ヒント ★★

朝の光を浴びる



朝日を浴びると体内のリズムが整い、夜になると自然に眠気が出やすくなります。

昼寝をしすぎない



午後3時前
の
5分
OK

昼寝のし過ぎは、夜間の睡眠に悪影響を与えるので注意が必要です。

保護者のみなさんへ

おもて面には睡眠について載せました。文部科学省が行った「全国学力・学習状況調査」（中3対象）では、アンケートも同時に行われ、その結果から、「毎日決まった時刻に寝起きしている生徒は、そうでない生徒に比べて、テストの成績が良い傾向がある」という結果が出たそうです。

睡眠は、成長ホルモンの分泌や記憶の整理などにも欠かせません。お子さんが普段から夜更かしで生活リズムが乱れがちな場合は、規則正しい生活ができるよう声を掛けてくださるようお願いいたします。

さて、睡眠と並んでもう一つ重要な習慣である「食」について以下でお伝えします。

「給食がない！」・・・食生活のピンチ？ いえいえ、食生活を見直すチャンスです！

夏休みは給食がないため、三食とも家庭で食べるが多くなります。メニューを考えるのも、仕度をするのも大変ですね。

さて、成長期の子どもは、一食に「何を」「どれくらい」食べたらいいのでしょうか。

「弁当箱で適量を知る方法」を紹介いたしますので参考にしてください。

用意するのは年齢に合ったサイズの弁当箱。ここにごはんとおかずを詰めていきます。



弁当箱の 1/2 は、炭水化物（ごはん・パン・めん・いもなど）

おかずの 1/3 は、タンパク質（肉・魚・卵・豆腐・納豆など）

おかずの 2/3 は、ビタミン・ミネラル（野菜・果物）

年齢（才）	弁当箱のサイズ（容量）	
	男子	女子
6～7	520 mL	480 mL
8～9	620 mL	570 mL
10～11	750 mL	700 mL
12～14	870 mL	800 mL

コツは「ぎっしり詰めること」。この量が一食の適量です。

「mL」が「kcal」とほぼ等しいと考えられます。（870mLなら870kcal）
子どもは体が成長していますので、カルシウムや鉄分を多く含む食材（乳製品やレバーなど）を多めに摂らせる必要があります。



「子どもが伸びざかりだから」と、家族全員の食事量を増やすと、大人は**木黄とこイ申びます**のでご注意ください。

「大人」（30～40才代）の弁当箱の大きさは、運動量にもよりますが、男性で885mL、女性で670mLくらいが適量です（平均身長の場合）。

高齢の方なら、これより若干少なめが適量です。

三食を 食べて元気な 夏休み



朝食で熱中症予防を！

朝食は、熱中症予防に大きな役割を果たします。睡眠中に消費した水分と、これから汗をかく分を見込んで、十分な水分と、ある程度の塩分を摂らせてください。「お茶漬けだけ」は、危険です。