保健室だより8月号

ー あ お い の 部 屋 通 信 ー

No.5　令和２年８月６日　井之頭中学校　保健室

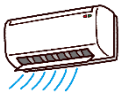
梅雨が明けて暑い日が続いています。急激に気温が上がり、日差しも強い日は熱中症にかかりやすくなります。こまめに水分・塩分補給を行い、無理をしないことが大切です。またもうすぐ夏休みが始まります。今年は夏休みが短いですが、心も体もリフレッシュして充実した夏休みを送れると良いですね。

夏休み中の生活リズムに気をつけよう

早寝・早起き	３色そろった朝食	適度な運動
冷たい物の食べ過ぎ	外出後の手洗い・うがい	ゲーム・スマホの使用時間

夏の病気に注意！

クーラー病



冷房の効いた部屋にいたり、室内外の温度差が激しいと体温調節がうまくできず、頭痛やだるさ、食欲低下などの様々な不調が生じます。予防のためには**室温設定を 27℃前後にする**ことや、**直接冷房に当たらない**ことなどがあります。

食 中 毒

細菌やウイルスに汚染された食べ物を食べることで吐き気や下痢、腹痛、発熱などの症状がでます。**高温多湿の環境で多く発生**します。予防として、食品を扱う時は**しっかり手を洗う**、食べ物を**冷蔵庫で保存**する、食品を**十分に加熱**するなどがあります。

小中合同学校保健委員会についてお知らせ

テーマ：よりよい人間関係を目指して
日　時：８月 20 日（木）13：30～15：00
場　所：井之頭中学校体育館
講　師：スクールカウンセラー近藤先生

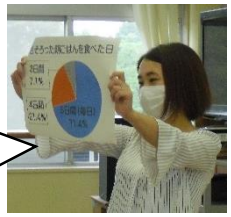
相手と良好なコミュニケーションを築くためにはどのようなことに気をつけることが大切なのかについて学びます。

栄養教諭による食育授業をおこないました

テーマ：学校で元気に過ごすために、家でどのようなことに気をつけて生活すればいいのだろう

井中生の朝食調査結果すばらしいです！今日の学びを生かしてください！

朝食調査の結果、3 色そろった朝食を毎日食べれた生徒は 71.4％でした！



栄養教諭の長谷川先生

授業を行った結稀先生

朝食と脳の活動について

3 色そろった朝食が大切とよく言われていますが、なぜだか知っていますか？ある研究で、朝食を食べない人と、おにぎりのみを食べる人、3 色そろった朝食を食べる人の脳の活動量を比較したところ、**朝食を食べない人とおにぎりのみを食べる人の活動量は同じくらい低い値になったのです！**つまり脳は 1 色のみでは効率よく活動できず、3 色そろった朝食を食べ、様々な栄養をとることで活発に働くということです。そのため、3 色そろった朝食が大切と言われています。脳が活発に働くことで記憶力や集中力も UP して、勉強や部活がはかどりますよ！

食と睡眠の関係

3 色そろった食事は、深い眠りであるノンレム睡眠に誘います。**ノンレム睡眠時には成長ホルモンの分泌や記憶の定着、傷ついた体の再生**など、心と体にたくさんの良い影響を与えます。このノンレム睡眠を妨げるのが**「ブルーライト」**です。ブルーライトをたくさん浴びることで体内時計が乱れ、寝付きが悪くなったり免疫力の低下などが引き起こされます。また記憶の定着が阻害されるため、**たくさん勉強してもテストの点数が低くなる**という研究結果も出ています。毎日 30 分しか勉強しないが、スマホも全く使わない A さんと毎日 2 時間勉強するけれどスマホを 4 時間以上使う B さんのテスト結果を比較すると、勉強時間が圧倒的に少ない A さんの方がテストの点数がよくなるという結果でした。寝る 2 時間前にはスマホ等のメディアを控え、質の良い睡眠をとりましょう！