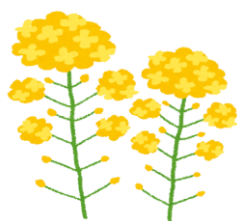


ほけんだより



休校中特別号 NO.2
令和2年5月7日
荒川区立南千住第二中学校
保健室



WEB版ほけんだよりを読んでくださっている皆さん、ありがとうございます。ぜひ、家族の方にも紹介して、一緒に読んでくれたらうれしいです。今回は、長引く休校で心配な「生活リズム」のお話と、布マスク配布についてのお知らせです。

朝の光を浴びる

「体内リズム」の24時間サイクルをリセットするのは、太陽の光に含まれる「ブルーライト」という光。朝に太陽の光を浴びることで、脳が活動モードに切り替わります。また、朝日を浴びてから14~16時間後に、眠りを促す「メラトニン」というホルモンが分泌されます。朝の目覚めが、睡眠のリズムのカギを握っているのです!!

朝ご飯を食べる

朝ご飯を食べると胃腸が活動を始め、よくかむと脳も目覚めます。特に朝食で摂ってほしいのが、たんぱく質。たんぱく質の中に含まれている必須アミノ酸である「トリプトファン」は、日中の元気な活動を支えてくれる「セロトニン」をつくる材料になります。さらにセロトニンは、夜には睡眠ホルモンであるメラトニンに変換されます。

運動する

運動の習慣がある人は、「安定した深い睡眠を得られる」「途中で目が覚めにくくなる」「寝つきが良くなる」などといった、睡眠への良い影響があることがわかっています。ここでポイントとなるのが、「習慣」というところ。毎日、少しずつでも続けられる運動をすることが大切です。家でできる筋トレ・ストレッチをぜひやってみましょう

早めの夕食

胃の中に食べ物が残っている状態だと、眠っている間も消化活動のために胃が働き続けることになり、睡眠の質が低下します。また、食後は血糖値が上がるため、成長ホルモンの分泌が妨げられることがわかっています。どうしても夜遅くに食事をする場合は、消化の良い物を食べるのがおすすめです。

起床時刻を一定に

休校中、朝起きる時刻が遅くなったという人が多いのではないのでしょうか。中には、お昼ごろまで寝て、夜中まで起きているという「昼夜逆転」になっている人もいられるかもしれませんね。私たちの体は、起床時刻を変えることによって「体内リズム」が大きく狂ってしまい、脳や体を疲れさせてしまいます。「学校があるときと同じ時刻に起きる」を目標に!

夜のスマホは×

眠りのスイッチを入れる「メラトニン」というホルモンは、光を感じると分泌が妨げられます。テレビ、パソコン、スマホなどの画面からは、太陽光と同じブルーライトが出ています。このブルーライトによって、睡眠の質が大きく低下します。ゲームやスマホの時間が増えている人も多いと思うので、「夜はスイッチOFF」を心がけましょう。

生活サイクルを見直そう

「布マスクの配布について」

文部科学省から、生徒一人に二枚ずつ、布マスクが配布されます。一枚目は四月中旬に届いたため、課題の封筒に同封します。もう一枚は五月に届くため、学校再開後に配布予定です。
この布マスクは一日一回の洗濯（手洗い）により、おおむね一か月使用可能だそうです。洗い方については、経済産業省の動画を参考にしてください。

YouTube metichannel
「布マスクをご利用のみなさまへ」

