

えがお

行田中学校 保健室
NO12(H28. 2. 1発行)
◇—輝く笑顔は健康から

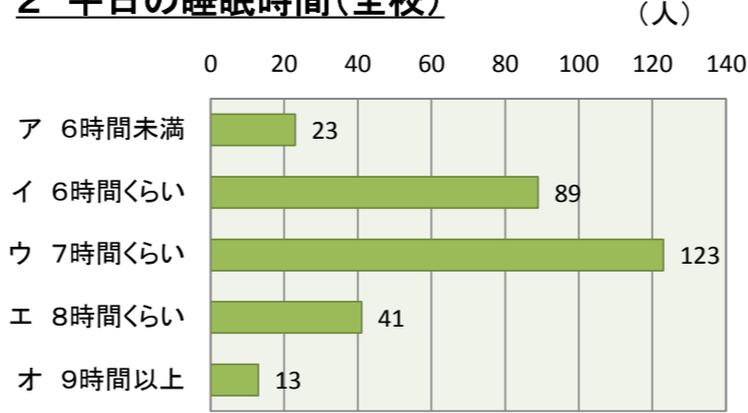
生活習慣と心身の健康に関するアンケートの結果から



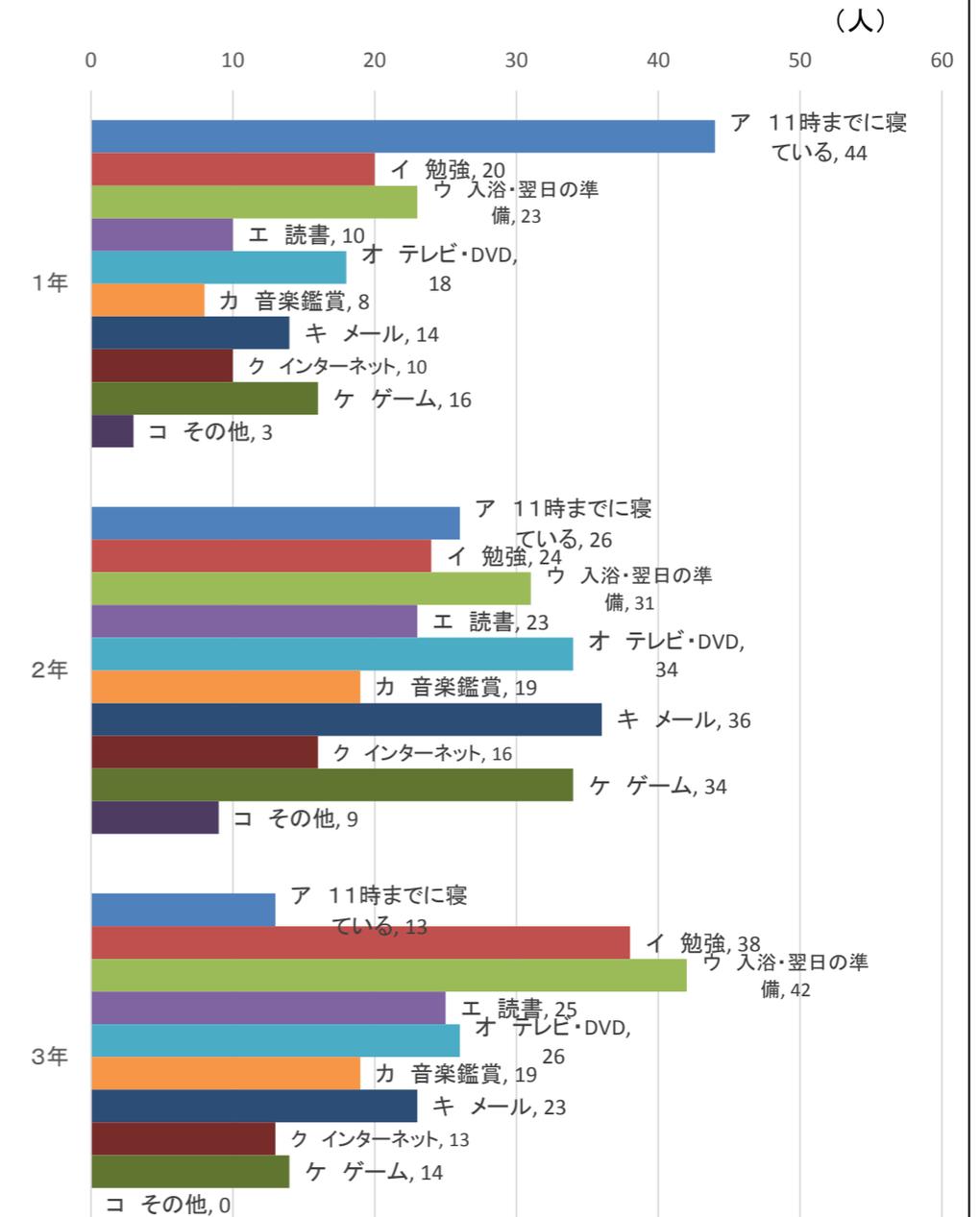
1 平日の就寝時刻(全校)



2 平日の睡眠時間(全校)

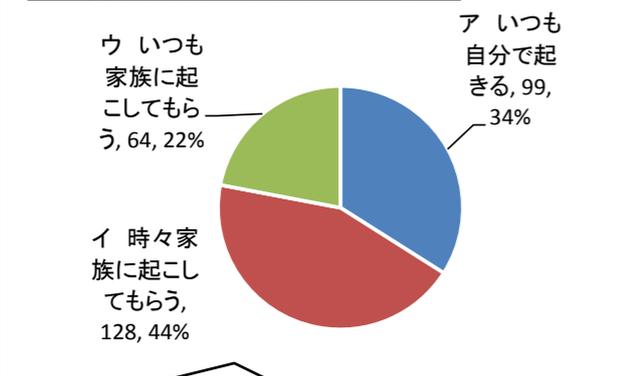


3 夜11時以降の様子

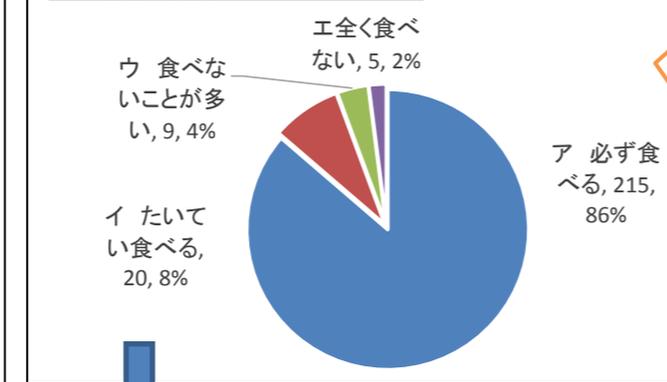


☆平日、12時過ぎに就寝している生徒が全校で60名、21%でした。成長期のみなさんには、7~8時間程度の睡眠が必要です。特に寝付いてから2~3時間の間に熟睡していることが、成長ホルモンの分泌にとっても重要で、身長を最大限に伸ばすポイントです。
☆睡眠不足は免疫力を低下させ、体調を崩すものになるので、できるだけ早めに寝るようにしましょう。(遅くても12時までに!)
☆睡眠は、集中力を高めたり、学習内容の記憶を定着させたりするためにも大変重要です。

4 朝、自分で起きているか



5 朝食を食べているか



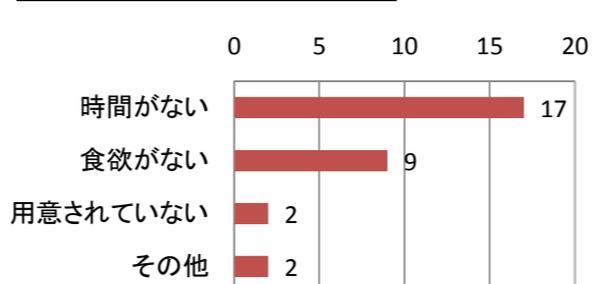
ほとんどの人が朝ごはんをしっかり食べて登校できています。「全く食べない」、「食べないことが多い」という人も、朝食をとる習慣をつけ、心身のスイッチを入れましょう。

☆自分で起きることは、自立と自律への第一歩です!

朝ごはんの役割 知っていますか?



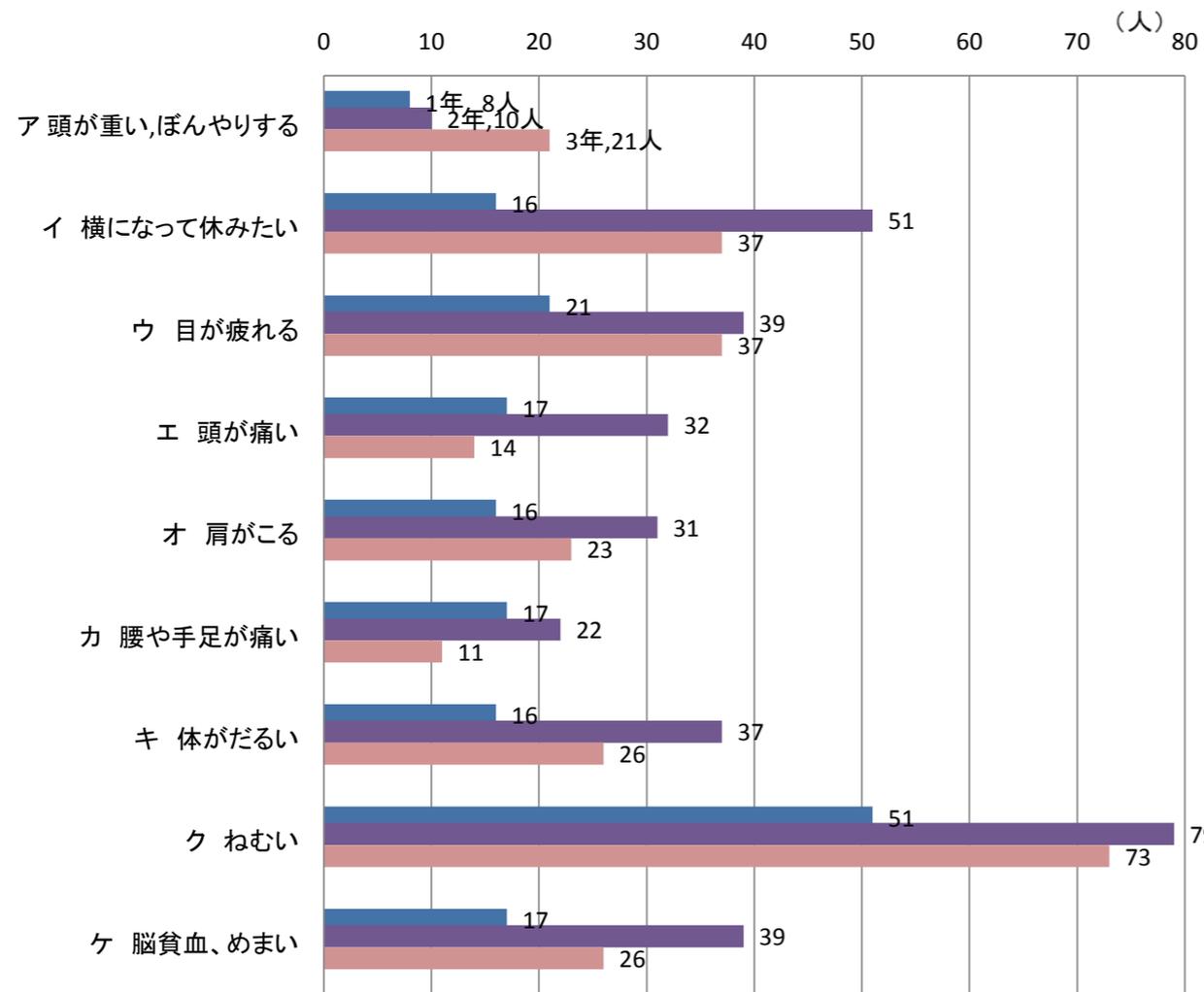
6 朝食を食べない理由



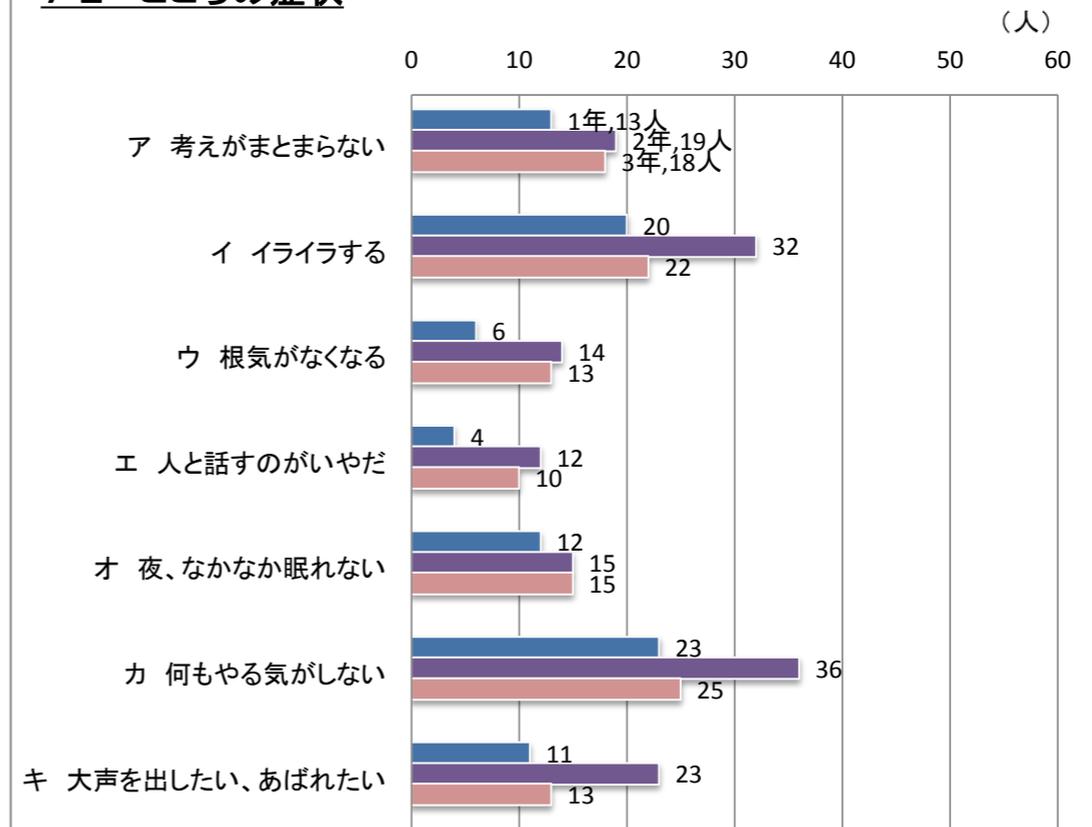
☆深夜までスマホ等でLINEやメール、サイトの閲覧、ゲームなどを行っている人がいることが気になります。時間を上手に使って、家庭学習の時間、睡眠時間をしっかり確保しましょう。

7-1 からだの症状

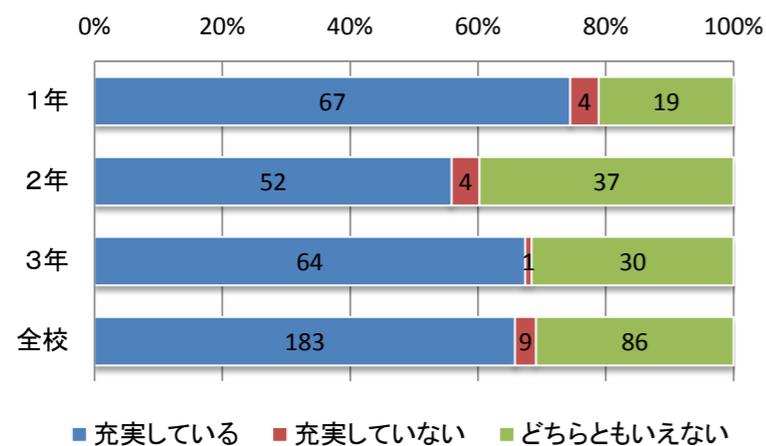
※複数回答、調査実施日から1週間以内の症状



7-2 こころの症状



8 毎日の生活の充実感



☆行中学生がどのくらい元気なのかを知るために、体と心の症状を調査とところ、心身共に疲れている生徒が少なくないことがわかりました。特に、就寝時刻が遅い人や朝食を摂っていない人に、心身の症状が多く出ている傾向が見られました。

☆普段から規則正しい生活リズムで朝ごはんをしっかり食べて登校している人は、心身の状態が良く、毎日の生活が充実しているようですね。

先週の出張先で、順天堂大学医学部の小林弘幸先生の講演を伺ってきました。心と身体の健康について大変興味深い内容だったので、ほんの一部ですがご紹介します。

☆健康は、「意識」した瞬間から始まります。

☆心身の健康は、「いかに質の良い血液を、全身の細胞の隅々まで送ることができるか」と、「全臓器をコントロールしている自律神経を整えること」で決まると言えます。ストレス過剰になると、血液の状態がドロドロになり、便秘や冷え、免疫力の低下を引き起こし、心身の病気につながります。

☆人間は、余裕がない時、自信がない時、予想外のことが起きた時、身体の具合が悪い時など様々な要因で心が乱れ、ミスを起こしやすくなります。心のバランスが崩れるのは仕方のないことで、大切なのは乱れた心をどう直すかということです。ストレスを感じている人は、「自分が何に悩んでいるのかを明確化すること」が一番のストレス解消につながります。

☆心身の健康のためには、①腸内環境を整える乳酸菌（1日200g）と食物繊維の摂取②吐く息を長くする呼吸③時計遺伝子にスイッチを入れるための朝食摂取④39～40℃での半身浴⑤十分な睡眠⑥正しい方法によるストレッチ等により、質の良い血液を全身に送るとともに、自律神経を整えることが大切です。