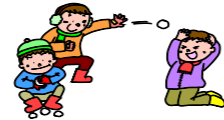


# ほけんだより

1月



H28. 1.27.  
東中 保健室

先週1年生でインフルエンザによる欠席者が急増し、1年2組は学級閉鎖をしました。21日からのスキー学校が心配でしたが、現地でのインフルエンザの流行はなく、ほっとしました。しかし、今年のインフルエンザ流行のピークはこれからということで、今後も引き続き手洗いうがいを行う、マスクをする、人混みに行かないなど予防をこころがけましょう。また、朝、体調がいつもと違うなど感じたら検温して、微熱がある場合や発熱はないが頭痛やのどの痛み、寒気などの症状が強い場合は、登校を見合わせて少し様子を見ましょう。

## インフルエンザ埼玉県の流行状況

2016年第2週(1月11日～1月17日)

この週は医療機関からインフルエンザ1204人の報告がありました。

## ファイト、受験生!

### ◆夜型から朝型へ

深夜の方が集中して勉強できるという人もいますが、そろそろ「夜型」から「朝型」へ生活リズムに切り替えましょう。なぜなら人間の脳は目覚めてから2～3時間後に効率よく働き始めると言われているからです。試験は9時くらいには開始されるので、当日、脳をベストな状態で働かせるためには、朝型の生活リズムの方が適しているのです。朝型に切り替える際は、生活時間を早い時間へと徐々にずらし、からだを慣らしていくことがポイントです。



### ◆朝食を食べよう

脳は寝ている間にも働いているので、朝起きたときにはすでにエネルギー不足の状態です。その上、朝食を抜いてしまえば、脳は十分に働くことができません。ですから、朝食で脳のエネルギー源であるブドウ糖になる①パンやごはん(糖質、炭水化物)をとり、その他に②たまご・乳製品・ハム等(タンパク質)、③野菜や果物(ビタミン)などの栄養素をバランス良くとりましょう。



### 朝食について考えよう!

受験生に限らず、朝から元気に一日を過ごすために大切な朝食。なぜ必要なのか一緒に考えてみましょう。

### ◆朝食をぬいてしまう原因はなんでしょう

- 遅寝・遅起き**
- ⇒ ○食べる習慣がない
  - ⇒ ○食べる時間がない
  - ⇒ ○起きたばかりで食欲がない

- 夜食**
- ⇒ ○遅い時間に食べている
  - ⇒ ○食べ過ぎ



### ◆心やからだにどんな影響があるのでしょうか

脳がしっかり働けない

体調が悪くなる(胃が痛くなる・頭痛・気持ちが悪くなるなど)



イライラする



体温が上昇しない



### ◆朝食はなぜ必要なのでしょう

#### ○朝から脳をしっかり働かせるため

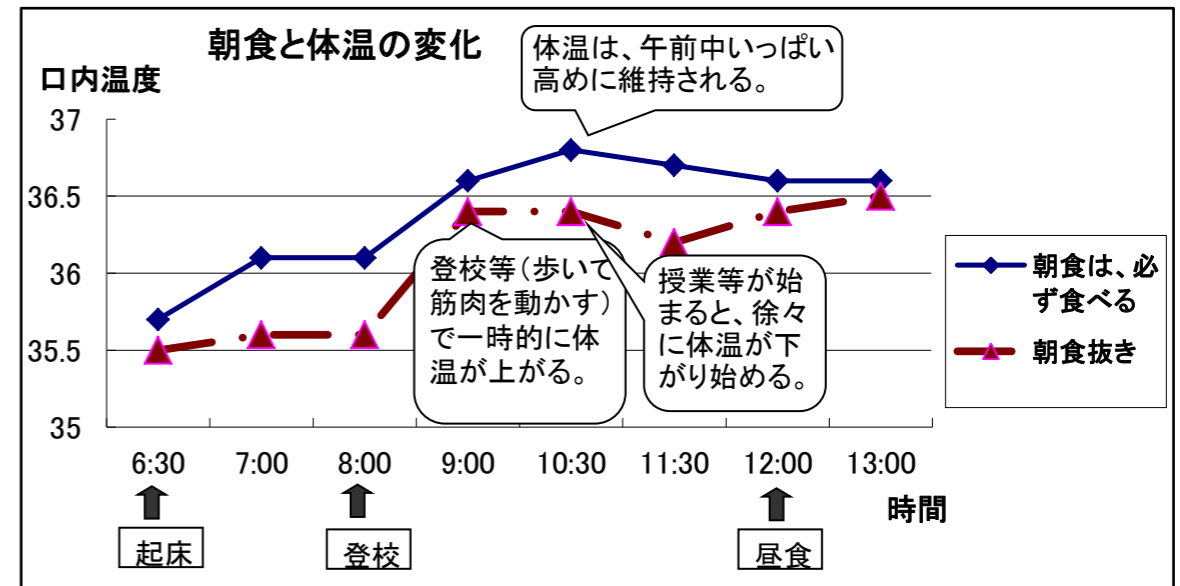
朝食を食べると、午前中に必要な栄養が満たされ、脳がしっかり働けるようになります。

脳は、からだ全体が使うエネルギーの20%も消費します。

よくかむことで、脳に刺激を与え、脳が活性化されます。

脳を働かせるエネルギー源は、ブドウ糖です。これは、肝臓に蓄えられます。しかし、蓄えられる量は、1食で約50gが限度なので、脳をしっかり働かせるには、1日3回の食事が必要になります。

#### ○体温を上げて脳や体がしっかり働けるようにするため



- ◆ 朝食をとると ⇒ 全身の内臓が目覚め、体温が上がる。
- ◆ 体温が上がると ⇒ 勉強や作業の能率が上がる。
- ⇒ 午前中から、頭もからだも元気に働き、力を発揮することができるのです。
- ⇒ 集中力や忍耐力が上がる。

### ◆朝食は、どんなものを食べたらいいのでしょうか

次の①～④の食品を最低でも1種類ずつ食べるよう心がけよう!

- ①ごはん、パンなどの炭水化物(ブドウ糖)をとり、脳に即効性のエネルギーを与えよう。
- ②卵、乳製品、肉、魚、大豆製品などのタンパク質をメインのおかずにしよう。
- ③緑黄色野菜やいも類、果物、海藻などのビタミン、ミネラル、食物繊維をそえよう。
- ④スープや牛乳、お茶、水などの水分を補給し、濃くなってドロドロの血液を正常に戻そう。