



平成31年1月8日
越生中学校 保健室

新年明けましておめでとうございます



冬休みは楽しく健康に過ごせましたか？今年も1年間、みなさんの心と身体も健康でありますように！！今年もよろしくおねがいします。まだまだ寒い日が続いていますね。しっかりと生活習慣を整えて頑張りましょう。

生活習慣を整えよう

睡眠の効果



睡眠には心身の疲労を回復させる働きの他に脳や体を成長させる働きがあります。また、成長に欠かせない脳内物質であるメラトニンと成長ホルモンは眠っている間に多量に分泌されています。遅く眠るとこれらの脳内物質に影響を与えてしまうため早めに就寝するように心がけましょう。

成長ホルモン

骨、筋肉の成長を促す



疲労回復、脂肪の燃焼

メラトニン

暗くなると分泌され体温を下げて眠りを誘う



老化防止、免疫力増強

睡眠の質をあげるには・・・？

- ・寝る1時間前はスマホやパソコンの画面をみない
- ・入浴して体を温める
- ・就寝前の食事や夜食は控える
- ・寝室の照明は暗くする

冬でも脱水？

脱水症状は夏だけのものじゃないって、知っていますか？でも、夏みたいに汗をかかないのに、どうして脱水症状がおこるのでしょうか？

体の水分は、汗をかかなくても皮ふや呼吸からどんどん外へ出ています。1日に、体重1キロあたり約15mLもの水分が出ていくなると言われています。冬は空気が乾いていて、



思っている以上に水分が不足します。特にエアコンをつけて乾いた部屋は要注意。

「別にのど渴いてないし…」とサボらずに、冬も意識してこまめな水分補給を。

生活の中の給水ポイント

- ・起きた時
- ・ごはんの時
- ・お風呂に入った後
- ・寝る前

