

保健だより

平成25年9月4日
鳥取商業高校 保健室

生活リズム(睡眠・食事・運動)確立で、健康的になり、学習や部活動で力を発揮しよう！ あなたの生活リズムは大丈夫？

平成23年度 「睡眠」講演会 実施しました。

講師：川崎医療福祉大学教授 保野孝弘 先生

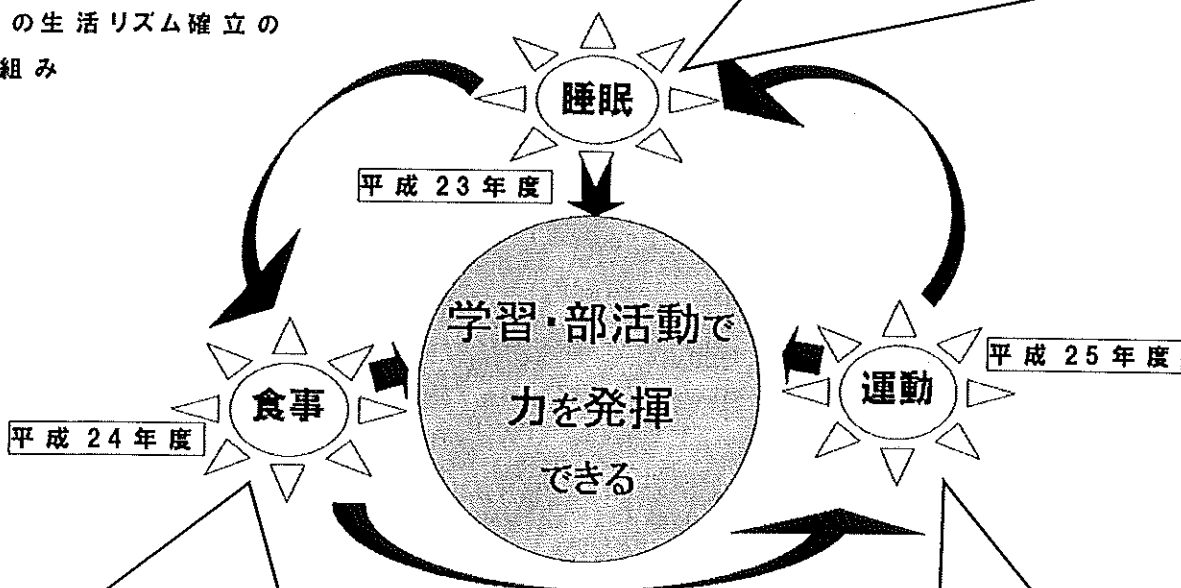
【内容を覚えていますか？】

睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠の2種類があります。レム睡眠は＝浅い眠りのこと。(体は深く眠っているのに、脳が活動している) 反対に、ノンレム睡眠は＝深い眠りのこと。(体は目覚めて、脳が休息している) 睡眠のパターンは個人差があったり、体調によって変わりますが、一般的には約90分間隔で深い眠りと浅い眠りが繰り返されます。普通は、朝が近づくにつれ眠りが浅くなり自然に目覚めます。しかし、深い眠りの時に無理やり起こされると不快な目覚めになってしまいます。

寝る前にスマホやパソコンやゲーム等するのはやめましょう。スマホやタブレット端末に使われるバックライトディスプレイは、生体リズムを整える『メラトニン』を抑制することが確認されています。

『メラトニン』は通常夜に分泌量が多くなり睡眠を誘う作用があります。(『メラトニン』は昼間はほとんど分泌されず、夕方から夜間に多く分泌されます。) 夜間に強い光を浴び続けると、『メラトニン』が増えず、なかなか眠くなりません。寝る前にスマホやSNSやゲームやメールなどをするのはやめましょう。

本校の生活リズム確立の
取り組み



平成24年度 「食事」講演会 実施しました。

講師：女子栄養大学生涯学習講師 関本純子 先生

【内容を覚えていますか？】

脳の唯一のエネルギー源は「ブドウ糖」。朝起きてなかなかエンジンがかからない体にエネルギーを与え、活動開始スイッチをONにするのが朝食。パンやご飯などの炭水化物、果物等エネルギー補給のため朝食を必ず食べましょう。

食事の割合＝朝食：昼食：夕食＝2：2：1もしくは3：2：1。一日に30品目を食べるのが理想。野菜を食べてビタミン不足解消。生活習慣病予防には「食事」「運動」「睡眠」が大切。間違ったダイエットに気をつけて。太らないためにも朝食は重要。

平成25年度は
「運動」講演会を実施します

講師：おおもとりトレーナーROOM
スポーツコンディショニング
トレーナー 大森浩司 先生

【予定している内容】

「運動の大切さ」。そして「運動」の力が発揮されるのは「睡眠」・「食事」が基盤という3つの関係についても触れていただきます。

健康維持のために私たちが心がける「運動」について考えてみましょう

咀嚼(噛むこと)の大切さ＝歯を大切に！

本校の学校歯科医さんより

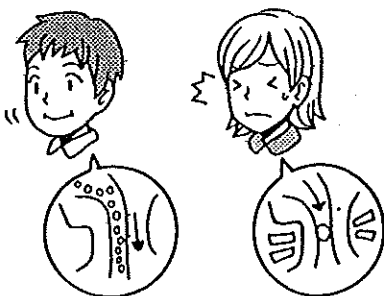
咀嚼とは？＝歯で噛むこと。

『むし歯は早く治さないと痛んだり、治療期間が長くなります。
もっと歯に関心を持って、歯を大切にしてください！』

咀嚼は、食べ物をかみ砕くだけでなく、多くの役割を持っています。咀嚼で唾液を分泌させ、口の中の細菌を除去したり、消化を助けたり、口腔内の菌や舌などから多くの感覚情報を取り入れることで、脳を覚醒させたり、さらには、よく噛むことで満腹感が得られ、肥満の予防になります。

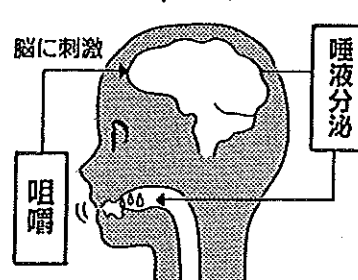
毎日行う行為ですから、その大切さを知って、よく噛める歯を大切にしましょう。(むし歯の早期治療！)

食物の消化



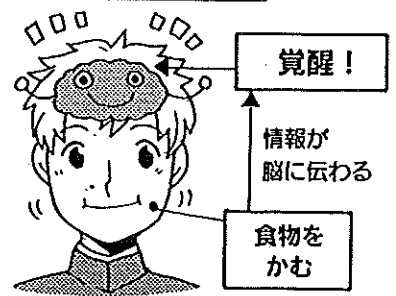
食物を歯で細かくかみ砕くことで、のみ込みやすくなります。

唾液の分泌



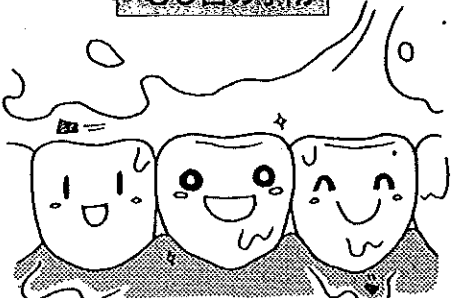
咀嚼することで唾液の分泌が盛んになります。唾液と食物が混ざり合うと消化されやすくなるため、胃腸の負担も軽減されます。

脳の覚醒



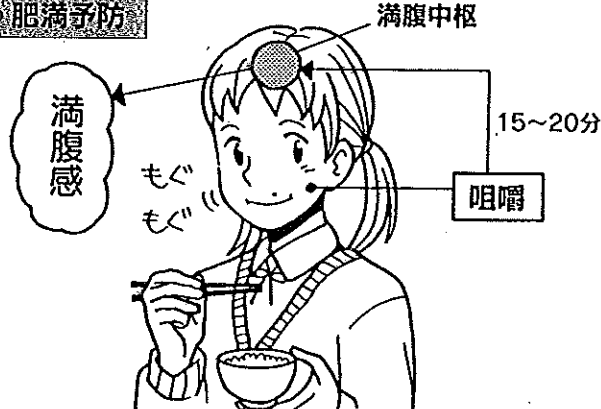
眠いときなどに咀嚼をすると、咀嚼運動による感覚情報が脳に伝わり、脳が覚醒して眠気がとれます。

むし歯の予防



唾液には食物中の細菌を殺す作用や食べかすを洗い流す作用などがあり、咀嚼によって唾液の分泌が盛んになることは、むし歯や歯周病予防にもつながります。

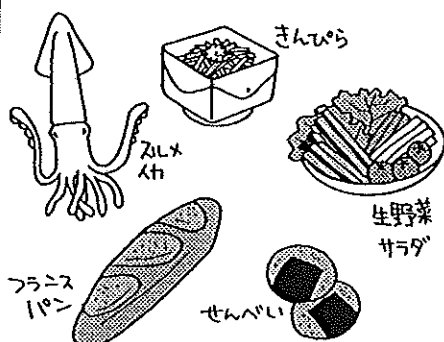
肥満予防



脳の満腹中枢が機能するまでには15～20分かかります。そのため、よくかまずに早食いをする、満腹中枢が働くまでに食べ過ぎてしまい、肥満の原因になります。また、咀嚼不足のまま食物をのみ込むと、消化に時間がかかり、胃腸に負担をかけます。

よくかむ習慣づくりのポイント

かみごたえのある食品を食べましょう。



一口の量を少なくする、一口ごとに箸を置いてみるなどして、ゆっくり食べることを心がけましょう。

