

新学期が始まり、約2ヶ月が経ちました。疲れが出やすい時期になってきました。また、急に暑くなる日や湿度が高くなり、身体が慣れていないため体調が崩れやすくなります。生活リズムを今一度見直し、夏本番を迎えてください。



Q 朝食はなぜ大切？



A 体のリズム、勉強、体力など、色々な効果があります。

朝食は、体内時計をリセットするために重要です。体内時計は24時間よりも少し長いため、リセットできていないと、眠気や疲労を感じやすくなる「時差ぼけ」のような状態になりがちです。

たんぱく質を「朝」摂ることが重要

筋肉を合成するメカニズム上、朝は体がたんぱく質を特に必要とする時間帯なのです。たんぱく質は、分解されアミノ酸として体の中に取り込まれます。筋肉を作る以外にも、臓器・免疫機能・酵素・ホルモンの材料として、そしてエネルギーとしても使われる大事な栄養素です。そのため、体を維持するために寝ている間もアミノ酸（たんぱく質）が必要です。しかし、寝ている間は補給できないため、筋肉を分解しアミノ酸（たんぱく質）を補給しています。つまり、寝ている間は、筋肉量が減ってしまう可能性があるということです。

そこで、体がたんぱく質を必要としているタイミングである朝に、たんぱく質をしっかり摂ってアミノ酸を補給することで、筋肉の分解を抑えることができると考えられます。

大切なのは、3食で20gずつ摂ること

では、たんぱく質20gとはどの程度の量でしょうか。

(例)



お茶碗1杯
3g



ソーセージ1本
2g



納豆
4g



ヨーグルト(1カップ)
4g



卵
6g

左の食事内容で、約19g摂取することができます。特に成長期の高校生である今、骨を強くしたり筋肉をつけたりするために、意識してたんぱく質を摂ることが大切です。

保健委員会コーナー

担当クラス:1年3組、2年2組、3年1組

保健委員が健康に関するテーマに沿って保健便りの一部を書きました。

今月は、「生活リズムを整えよう」というテーマです。

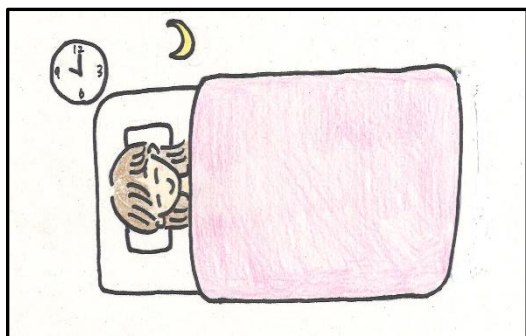
『日の出とともに目覚め、日の下で働き、日が沈めば休息する』

このように私たちの体は、自然界の昼夜の交替に従って、睡眠と起床のリズムを繰り返して、毎日の生活を送るようにできています。

① 短時間睡眠・遅起き → ② 不十分な朝食・朝の排便がない
→ ③ 体温調節の乱れ → ④ 午前中の活動力の低下
→ ⑤ 昼間の活動力の低下 → ⑥ 就寝時間の遅れ → ①

このように、体内のリズムが崩れると、体にも少なからず影響が現れます。
昼間頭がぼーっとしたり、食欲がでなかったり、寝たい時間に寝られなかったり、
様々な問題を引き起こします。

毎日集中して勉強に取り組むためにも、生活リズムを整えて、健康に過ごしましょう。



みなさんの生活リズムはどうですか？

勉強や部活で生活リズムが乱れていませんか？

生活リズムが乱れると、疲れやすくなったり、力が出せなくなったりします。
そうならないためにも、自分で計画的な生活を送り、生活リズムを
整えましょう。

理想は7時間睡眠です。帰宅してから、やるべきことは済ませ、
ただ早く済ませ、なるべく早く寝るような心がけましょう。
そうすることで早寝早起ができて、朝に余裕を持っていい1日のスタートができます。

6月4日(土)～10日(金)は歯と口の健康週間です

今年度の標語:「いただきます 人生100年 歯と共に」

この週間は、口腔の健康増進をめざして、次のような目的で毎年実施されています。

- 歯と口の健康に関する正しい知識の普及啓発
- 歯科疾患の予防に関する適切なセルフケアの習慣定着
- 歯科疾患の早期発見・早期治療の徹底



歯科検診実施後は、随時結果通知をしています。受診が必要な人は、早めに受診をしてください。
受診が終わったら、治療済み書を、担任あるいは保健室まで提出をお願いします。