

# ほけんだより 9月

九度山中学校  
保健室  
令和6年9月2日



夏休みが終わって一週間が経過しましたね。

生活リズムは、お休みモードから学校モードへ切り替わっているでしょうか？ 起きるのがつらかった人、寝坊して朝ごはんを食べる時間がなかった人はいませんか？ 1日を元気に過ごせるように、まずは朝ごはんをしっかり食べることから始めましょう！



## 幸せ脳に育てよう！！



脳を育てるには、早寝・早起き・朝ご飯・適度な運動・読書をすることで脳が活性化され、やる気・好奇心・集中力・記憶力・発想力・運動能力・体格が育ちます。では、脳はいつ成長するのでしょうか？実は、眠っている間に成長します！起きている時は、認識作業で忙しく脳はフル回転しています。だから寝ることは、とても大事な時間です。



## 真夜中に子どもがゲームや スマホを見ていたら？



その日の身長伸びは、0cm→0.1cm伸びるはずだった身長が0cm。  
その日の勉強は無駄になる→記憶力が発揮されず身につかない。  
その日の運動も身につかない→昨日身についた運動技術があっても運動能力が発揮されないため、身につかない。

成長期の子どもにとって、真夜中まで起きていることは  
良くない事がたくさんありますね！今すぐやめましょう！



## 幸福ホルモンってなに？

イライラや焦り、緊張を抑えて、心を安定させるホルモンです。



### 幸福ホルモンをたくさん出すための方法！

**早寝**・・・夜10時までに、寝ましょう！

※寝る前に、スマホやゲームなどのブルーライトを浴びていると脳が刺激され10時に寝ても脳が寝るのは、1時間後です。寝る1時間前には、ブルーライトを浴びないようにしましょう。

※習い事や勉強で、寝るのが遅くなる場合は、眠りの質を高める方法があります。40℃ほどの湯船につかることです。脳内深部温度が下がり脳神経回路が沈静化して質の良い睡眠につながります。足湯でも同様の効果があります。足湯の場合は、42℃に3分～5分程度つけると効果的です。



**早起き**・・・朝日を浴びると脳が起きて、幸福ホルモンがでます！

**朝ご飯**・・・乳製品、卵、肉、魚がおすすめ！菓子パンだけだと、血糖値が上がり



すぎるので良くないです。菓子パンのみだと2時間半後には、血糖値が急激に下がり危険です。野菜スープやヨーグルトなども一緒に食べましょう。



※朝食のおすすめは、卵かけご飯&味噌汁（インスタントで手軽に）です！

**適度な運動**・・・まずは、「+10分」身体を動かすことを始めよう！家の周り



を散歩したり、好きな音楽にのってご機嫌にダンスするのも楽しいですよ！

