

ワンポイントアドバイス

【睡眠】

早寝早起きのコツ



○朝は日光を浴び、朝食をとる

→起床後に朝食をしっかり取るとともに、太陽光を浴びて体内時計のリズムを整えましょう。

○仮眠・昼寝をしすぎない

→午後3時までの時間で、長くても20分以内にとると起きた後に頭がすっきりとします。

○適度な運動を習慣づける

→夕方までの時間に適度な運動をすると夜ぐっすり眠れます。

○お風呂は早めに入る

→寝る直前に熱いお風呂で身体を温めすぎると眠りにくくなります。寝る3～4時間前に入るか、寝る直前の場合はぬるめのお湯につかりましょう。

○眠りに入りやすくする環境を整える

→日没後はできるだけ白熱灯色などオレンジ色の照明の部屋で過ごしましょう。また、夕食後はカフェインの摂取を控えましょう。

○布団の中でデジタル機器(スマホ、ゲームなど)は使わない

→寝る直前にデジタル機器の発するブルーライトを浴びると体内時計のリズムが夜型化し、睡眠の質が低下します。寝る直前はデジタル機器の利用は控えましょう。



○早寝早起きによって必要な睡眠時間を確保する

→自分が必要な睡眠時間をしっかり確保し、十分なレム睡眠とノンレム睡眠で脳と身体を休ませましょう。

○平日と土日の睡眠リズムをずらしすぎない

→平日と土日で起床時刻や就寝時刻が大きく(2時間以上)ずれないようにして、体内時計のリズムを保ちましょう。



【参考】

文部科学省「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう～」

【おやつ】



あなたがおやつを食べる きっかけ は？

人は、お腹が空いたという理由だけでおやつを食べるわけではありません。

- ・家族や友だちが食べているのを見て、自分も食べたくなったり、
- ・家におやつがあるのを見かけて、つい食べたくなったり、
- ・テレビを見ているときやスマートフォンを触っているときに、口寂しく感じたりと、空腹という生理的な理由だけでなく、周りの人の行動や、おやつがどれだけ手に取りやすいところにあるか、という環境の影響を強く受けています。

だらだら食べると、もったいない！



みなさんが、おやつを食べるきっかけは、
どんなことでしょう？

おやつは、生活を彩ってくれる楽しみのひとつですね。
せっかく食べるのであれば、お腹が空いたときに、
ゆっくり味わって食べてみてはいかがでしょうか。



【朝ごはん】



朝食をぬいたら、太る？やせる？



①朝食を抜いたら、ダイエットできるかな？

朝食を抜けば、その分だけ食べる量が減り、減量につながるかと考えるかもしれませんが、それは正しくないようです。いくつかの実験結果を調べたところ、1～4か月の間、毎日朝食を抜いた結果減った体重は、わずか500g程度だったそうです。

②朝食を抜くと、間食の回数が増える！

ある調査によると、朝食をとっている日ととっていない日の食事内容を比べると、朝食を抜いた日は間食の回数が増えていたそうです。間食では、おかしや甘い飲み物など、ビタミンやミネラルは少ない一方で、カロリーは高めの食品が選ばれがちです。間食が多いほど、1日全体の食事の栄養バランスは偏ってしまいます。減量しようと考えたとき、朝食を抜くのは、あまりよい方法ではなさそうです。



便秘を予防するために

Check!



① 規則正しい生活を心がける

規則正しい生活は、自律神経を整え、便秘解消につながります。
まずは布団に入る時間を決め、そこから逆算して入浴時間、自由な時間などを確保し、夜ふかししない生活リズムを習慣化しましょう。

② 朝食をしっかり食べる

朝食をしっかり食べることで腸が活性化し、排便を促す作用があります。1日3食きちんと食べることが大切です。



*腸内環境を整える食べ物は…

- ・善玉菌を含む食品：ヨーグルト・納豆・キムチ・漬物など。
- ・オリゴ糖を含む食品：きなこ・玉ねぎ・ごぼう・はちみつなど。
- ・不溶性食物繊維を含む食品：さつまいも・じゃがいも・ほうれん草・ピーマンなど。
- ・水溶性食物繊維を含む食品：わかめ・こんにゃく・玄米・ライ麦など。



③ 水分補給をこまめにする

体が水分不足になると、大腸での水分吸収が促進されて便が硬くなり、排便しづらくなることがあります。意識的にこまめな水分補給を心がけましょう。起床時にコップ1杯の水を飲むこともおすすめです。

④ 適度な運動をする

適度な運動は、筋肉に刺激を与えることでお腹周りの血行がよくなり、腸の働きを活性化します。ハードなトレーニングは必要なく、腹部を刺激するような軽いエクササイズや体操、30分程度のウォーキングも効果的です。



【参考】万田発酵－健康情報ブログより－



口腔の健康は、体全体の健康につながる！ ✨ ✨

① 正しいみがき方で歯をみがく

★歯みがきの3つのポイント★

- 1) 歯ブラシの毛先を歯の面にきちんとあてる ※毛先を歯茎の境目に向けて磨く
- 2) 軽い力でみがく ※歯ブラシの毛先が広がりすぎないくらいの力
- 3) 歯ブラシを細かく、ふるわせるようにみがく ※歯 1~2 本に 5~10mmの幅くらい

1 か所あたり 20 回以上
みがこう！



② デンタルフロスや歯間ブラシを併用する

ブラッシングだけ行った場合、プラーク(歯垢)の除去率はおよそ6割と言われています。デンタルフロスを使用した場合、プラークの除去率はさらに2割高まると言われています。むし歯や歯周病を引き起こす細菌はプラークの中に存在しているので、デンタルフロスを使用した方が確実に予防効果は高くなります。

・ 歯と歯の間の隙間が広い部分：歯間ブラシ



・ 歯と歯の間が狭い部分：デンタルフロスを使用することをお勧めします。



③ 定期的に歯科健診を受ける

どれほど丁寧に歯みがきしても汚れは残ってしまうため、半年~1年毎の健診が理想的です。自分で除去できない歯石や歯周ポケットの歯垢をきれいにしてもらえます。



④ 歯を強くする食べ物（カルシウム、ビタミンA、ビタミンC）を積極的に摂る

・カルシウムを多く含む食品：乳製品（牛乳・チーズなど）



海藻類（ひじき・わかめ・昆布・のりなど）



・ビタミンA を多く含む食品：にんじん・ほうれん草・カボチャ・パセリ・のり・わかめなど

・ビタミンC を多く含む食品：焼きのり・ブロッコリー・ピーマン・キウイフルーツなど



シイタケなどに含まれるビタミンD は、カルシウムが吸収されるのを助けてくれます



【参考】堀内歯科医院の歯のブログより

Check!



ネットやゲームとの付き合い方を考えよう！

ネット依存とは…

「勉強などの生活面や体や心の健康面よりもインターネットの使用を優先してしまい、使う時間や方法を自分でコントロールできない状態」を言い、様々な問題が起こってきます。

- 体や心の問題→低栄養, 体力低下, 骨密度低下, 睡眠障害, 感情をコントロールできない, うつ状態など
- 家族・社会的問題→家族関係の悪化, 成績不振, 遅刻, 不登校など



ネット依存を予防するために

- ★メディア機器は, 子どもには貸し出していることを明確にしましょう。
- ★使用時間・場所・課金等の使用金額を指定しましょう。
- ★紙に書き出し, 目に付くところに貼ってみましょう。
- ★ルールは親子で決めましょう。
- ★ルールは子どもだけでなく保護者も守るようにしてみましょう。



家族でネットやゲームの使い方を話し合い, できることからチャレンジしてみましょう！

参考文献: ネット依存症とは? 健康や社会性への影響、原因、検査、治療法について | NHK 健康チャンネル

【運動】



習慣的に運動しよう！！



体を動かすことが得意な人もいれば、苦手な人もいます。ただし、健康づくりのためには、どんな人にとっても運動は大切です。最初はおっくうでも、運動を習慣にして生活の一部にしましょう。

運動が苦手な人はストレッチなどから初めてみてはどうでしょう。お風呂上がりのストレッチは体もリフレッシュでき、心地よく、入眠もできます。ぜひ、チャレンジしてみてくださいね☆！



ストレッチをしよう

ストレッチは伸張(伸ばす)という動作のことです。筋肉や筋肉を取り巻く筋膜は動作や運動の後に、また姿勢の維持で、いずれも縮みます。筋肉や筋膜が縮んだ状態をそのままにすると関節の動き難さを生じたり、血液の流れにも悪影響を及ぼします。これが筋肉痛やコリにつながります。ストレッチングは運動後に行うと疲労が残らず、じっと座っていた後などに行うと動きやすい体につながります。ストレッチングのコツは息をこらえないように声に出してゆっくり10～20秒カウントすることです。

～子ども向けの柔軟体操の紹介～

前屈&足をクロスして前屈

太もも裏側やおしりまわりの筋肉を伸ばしていきましょう。

【方法】

- ①一度しゃがんで床に両手をつき、手は床につけたままゆっくり足を伸ばしてから10～20秒間キープする。
- ②足をクロスさせて前屈して、10～20秒間キープする。
＊手はできるだけ床につくようにしましょう。
- ③今度は反対側に足をクロスさせて前屈して、10～20秒間キープする。

