

# ワンポイントアドバイス

## 【睡眠】

### スムーズに寝るコツ



健康づくりのための睡眠ガイド2023 推奨事項

- 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。
- 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。

#### ○寝る前にスマホ・パソコン・テレビを見ない

→ 鳴る前にスマホやパソコン、テレビの画面を見ると脳が刺激され、目がさえます。寝る前は家族でお話しをするなど、見ない工夫をしてみてください。



#### ○適度な運動をする

→ 「眠気」と「疲れ」は比例します。「眠気ホルモン」は「疲れた」と感じることででてきやすくなります。そのため昼間の活動（運動）をしっかりすることがとても大切です。

#### ○リラックスする

→ 脳が、緊張や不安、興奮を感じるとなかなか寝られなくなってしまいます。次の日に楽しみなことや不安なことがあってもリラックスをし、脳が「安心」を感じることが大切です。

#### ○ぬるめの湯で入浴する

→ 入浴はぬるめの湯（40℃程度）でゆったりとするとよいです。また、就寝直前に42℃以上の高温浴を行うと体温を上昇させすぎ、心身を目覚めさせてしまうので注意しましょう。

#### ○寝る直前の食事は避ける

→ 「睡眠」と「食事」には密接な関係があり、寝る直前の食事は睡眠を妨げる原因ともなるので注意しましょう。



#### ○寝る前はカフェインをとらない

→ 寝る前3～4時間以内のカフェイン摂取は、眠りにくくしたり、睡眠を浅くする可能性があるため控えたほうがよいでしょう。

#### ○朝日を浴びる

→ 朝日を浴びると体内時計が「活動」モードに切り替わります。そして、朝日を浴びてから14～15時間後に眠気ホルモンが出るようになります。



#### ○食事のタイミング

→ 食事の時間がバラバラだと体内時計が乱れる原因になってしまいます。なるべく朝・昼・夜の食事時間を毎日同じにすることが大切です。

【出典】「みんなく」ハンドブック 中学校 睡眠のひみつ～よい睡眠を実践しよう～  
三池 輝久 監修 木田 哲生 編著



## めざましごはんで最高のスタートを！

朝ごはんを食べる習慣がある人となない人では、勉強、仕事、スポーツ、さらにはメンタル面でも大きな差が出ます。あなたもめざましごはんて1日を最高の形でスタートさせましょう。

### 朝食のメリット



#### ✓生活リズムが良好に

・幼児や中学生、成人を対象とした研究では、睡眠の質がよい人が多いことや、不眠傾向の人が少ないことが報告されています。

#### ✓高い学力・体力や学習習慣とも関係アリ



・いくつかの研究から、学校の成績や学力テストの点数、体力測定の結果がよいことや、学習時間が長いことが報告されています。

#### ✓心の健康にも関係

・小中学生を対象とした研究では、家族や友人について「大切だ」「一緒にいて楽しい」と肯定する気持ちが強いことが報告されています。

【参考】農林水産省「食育の推進に役立つエビデンス」

## 【おやつ】



### おやつの誘惑に負けないために

あなたはどんなときにおやつを食べますか？実は、おやつ(間食)のきっかけは、空腹だけではありません。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」というような、環境の影響を強く受けています。

こうした食べるきっかけの中には、食べ過ぎにつながってしまうものもあります。

#### 食べ過ぎてしまいやすい誘惑場面

- ・嬉しいことがあったとき
- ・手近にあるとき
- ・イライラしたとき
- ・周りの人から食べるように勧められたとき
- ・リラックスしているとき
- ・とてもお腹がすいているとき

#### おすすめの食べ過ぎ予防対策

- ・散歩、読書、寝るなど、違うことをする
- ・量をあらかじめ決める、健康的な食べ物を選ぶなど、工夫して食べる
- ・おやつが見えないところに移動する、買いためしないなど、距離をおく
- ・周りのひとに協力してもらう
- ・強い気持ちを持つ

#### 違うことをする



#### 工夫して食べる



#### 距離を置く



#### 協力してもらう



#### 強い気持ちをもつ



【参考】ベストアドバイザーFOR ダイエット

## 腸活を成功させるために

Check!



### ★腸の役割★

腸はかつて、食べ物の消化吸収や排泄をする器官と思われていましたが、そのほかにも様々な役割を果たしていることがわかってきました。

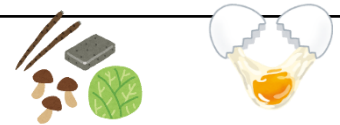
- ・感染防御やアレルギーの抑制などの免疫維持の働き
- ・肌荒れ、肥満、生活習慣病、認知症、うつ病などの不調や疾患のリスク

### ★腸活の基本★

腸活の基本は食事です。口に入れる物が変われば、腸内細菌に変化が起こり、体調が良くなって、体質も改善されます。良い腸内環境作りを成功させるために、「①良い菌を増やすこと」「②菌同士の働きをスムーズにさせる食べ物をとること」「③良い菌をとること」の3つが必要となります。また、水分を十分にとることが大切に

#### ① 良い菌を増やす食品（食物繊維やオリゴ糖）

野菜、キノコ、大麦などの穀物



#### ② 菌同士の働きをスムーズにさせる食品（ビタミン B1、ビタミン B3、ビタミン D）

豚肉、大豆、玄米、魚介類（青魚）、キノコ、卵など



#### ③ 良い菌をとれる食品（糖化菌、乳酸菌、ビフィズス菌）

納豆、味噌、ヨーグルト、チーズ、キムチなど



### ★適度な運動と十分な睡眠を★

腸の働きは自律神経によってコントロールされており、適度な運動をすることで、交感神経優位から副交感神経優位に切り替わり、その落差で腸の働きが良くなります。また、睡眠が足りないと腸内に入ってくる病原菌を排除する抗菌成分を作る能力が低下するという研究があり、腸内細菌にとって、睡眠不足は大敵といえます。



食事・運動・睡眠で腸に元気よく働いてもらいましょう！

【参考】くすりと健康の情報局 by 第一三共ヘルスケア より



## 口の健康豆知識



### ★むし歯になりやすい人は？★

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも、生活が原因でむし歯になりやすい人もいます。そんな人達の共通点は次のとおりです。

#### むし歯になりやすい人の特徴



- ①歯みがきをしていない、または十分ではない。
- ②甘いものばかり食べたり、飲んだりしている。
- ③よく噛まずに食べている。  
(よく噛めば、むし歯菌を洗い流す唾液がたくさん出ます。)
- ④口呼吸がクセになっている。  
(口の中が乾燥して、むし歯菌を洗い流す唾液が少なくなってしまう)

これらはどれも生活習慣です。気づいたらあと 10 回は噛んでみる、口を閉じるよう意識するなど少しずつ改善して毎日を過ごしてみましょう。

### ★歯ブラシだけで落とせる歯垢は？★

むし歯や歯周病の原因

は、歯にくっつく白くてネバネバした歯垢(細菌のかたまり)です。予防の基本は毎日の歯みがきです。

では、その歯みがきでどのくらいの歯垢を落とせるか知っていますか？

実は、「歯ブラシだけ」では歯垢を約 6 割しか落とせません。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間にブラシが届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスや歯間ブラシがおすすめです。これらを一緒に使うことで、歯垢の約 9 割を落とせると言われています。



歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみよう



【参考】健 2024 年 6 月号



## 「ルールづくりのポイント10」

### ルールをつくるときに…

- ① 子どもと一緒に考える。
- ② 家族みんなで守ることができるルールを考える。
- ③ 過剰な使用による弊害(睡眠不足等)を防ぐ目的で、使用時間を話し合う
- ④ 生活の中で、メディア利用の優先順位を 2 番目以下にすることを目標として考える。
- ⑤ ルールをつくる以外に、保護者は、子どもと一緒に行うことができる楽しみ(心と体の健康のために体を動かしたり食事を楽しんだりする等)を見つける。
- ⑥ 守れなかったときのルールも決めておく。
- ⑦ あんしんフィルター(ペアレントコントロール等)の設定をする。



### ルールをつくった後に…

- ⑧ 保護者が手本になる。
- ⑨ つくったルールをみえる化して、守れたらほめ合う。
- ⑩ ルールをつくった後も見直していく



引用:香川県ネットゲーム依存予防対策学習シート

令和 6 年度 アンケート結果【ルールがある人のキーワードをひろい上げました】

平日 休日  
食事中  
やることやってから  
寝る前は使わない  
**時間**  
30 分

発達段階で、ルールに違いはあるものの、「時間を決める」が一番多いキーワードであった。ルールは随時見直す必要がある。生活にあっているか、子どもが守れるルールかなど定期的に生活を振り返ろう！





## 体幹トレーニングに挑戦しよう！

普段、運動習慣のない人にとっては、スポーツを日常的に行うことはなかなか難しいことかと思えます。そこで、運動があまり得意ではない人、そして普段から運動習慣のある人にもメリットのある「体幹トレーニング」がおすすめです。

### 体幹トレーニングをするとどのような良いことがある？

- ・運動能力が向上する
- ・けがの予防につながる
- ・姿勢が良くなる
- ・バランス感覚が良くなる
- ・集中力が高まる
- などがあります。



### 自分の体幹をチェックしてみよう！

#### ◎片足立ちバランス

1. 両手を腰におき、まっすぐ立つ
2. 片足を約90度曲げながら太ももを上げて片足立ち
3. 10秒を目安に静止



#### ◎しゃがみこみ

1. 足を肩幅に広げて立つ
2. 両手を前に伸ばしながらしゃがむ
3. 膝が90度以上曲がり、かかとが浮いていないかチェック
4. この姿勢を10秒間キープ



これらの姿勢を保つのが難しい場合は、体幹を鍛える必要があるでしょう。

### 体幹を鍛えるための方法をいくつか紹介します

#### ◎かかしポーズ

⇒腹筋や背筋などの体幹筋が鍛えられるので、姿勢が安定する

1. 両手を横に広げる
2. 片足をあげる
3. 10秒ほどキープ(反対も同様)



#### ◎ぞうきんがけ

⇒全身を使うため、体幹を引き締めるのに良い動作

#### ◎なわとび

⇒上半身をまっすぐ伸ばしながらジャンプするので、腹筋や背筋などの体幹筋が鍛えられ、姿勢がよくなる。猫背が改善されて、学校の授業で長時間座ることが苦でなくなる。



参考: <https://jpc-sports.com/column/5412/>

<https://jpc-sports.com/column/4968/>



# 食べておいしい、知ってもっとおいしい給食を

つるぎ町で生産された食べ物のおいしさや、昔から食べ続けられてきた料理を知り、さらにつるぎ町を好きになってもらいたいとの思いから、地場産物や郷土料理を積極的に給食で提供しています。また、動画や掲示物などで、郷土料理のいわれや、生産者の方の思いや栽培方法を紹介しています。


## 7月はすいかの畑から

## 6月はとうもろこしの栽培の様子を動画で紹介



## 郷土料理についても、今後お伝えしていく予定です

おし麦じるは、つるぎ町の郷土料理に似せた料理です



おし麦じるのもとになった郷土料理  
そばごめじる  
そばごめって知ってる？

ならあえ 7つの材料わかるかな？



- だいこん
- にんじん
- れんこん
- こんにゃく
- あぶらあげ
- ほししいたけ
- ごま

