

保健だより 1月



み(巳)らいへ ジャ(蛇)ンフ!
(未来へジャンプ!)

2025年は巳年^{みとし}。へびが定期的に脱皮を繰り返して成長することに由来し、「新たな自分に生まれ変わる」という意味があります。今年の目標は立てましたか？いろいろなことにチャレンジして自分を成長させてほしいと思います。

今年も一年、元気にすごそう

1年を健康に過ごすためには、自分自身の生活を見直してみましょう。「何ができているのか」「何ができていないのか」。自分の健康を守れるのは自分だけ。健康な生活への第一歩を始めましょう。

- 1日3食、バランスの良い食事をする
- 適度な運動
- 早寝早起き
- 疲れた時は早めに休む
- 感染症予防を心がける
- スマホの長時間使用を避ける
- 上手にストレスを解消する



ビタミンCの話

フルーツや野菜、いも類に多く含まれるビタミンC。ビタミンCは、骨や腱などの結合タンパク質であるコラーゲンをつくるために必要です。また、最近では抗酸化作用も注目され、がんや動脈硬化の予防や老化防止に役立つと言われてています。

しかし、ヒトは体内でビタミンCを合成できないため、食事で摂取しなければなりません。

ビタミンCは熱に弱いので、生野菜サラダなどがおすすめ。ただし、じゃがいもやマツマイもは、でんぷんによってビタミンCが保護されるため、火を通した料理もOKです。たっぷり野菜でビタミンCを補給しましょう！

勉強の効率アップ↑↑のコツ

テストや試験に向けて勉強を頑張っている人も多いと思います。その時はこんなことに気をつけてください。



しっかり寝る

勉強した内容は寝ている間に脳に定着するのでしっかり寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。



適度に休憩する

集中力は長い時間は持ちません。適度に休憩をした方が集中できます。



部屋の換気をする

閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に一度くらいは窓を開けましょう。

よい睡眠、とれていますか？

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみよう！



量

翌日、眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません。個人差はありますが、中高生では8~10時間の確保が推奨されています。
(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より)



質

やっている人は多そうですが、寝る直前までスマホを見るのは睡眠の質を下げの原因になります。量(睡眠時間)が不足することにもつながるので絶対にやめましょう。



リズム

睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調節されています。このリズムが乱れないよう朝起きたら日の光を浴びる、朝食をきちんと食べるなどして体内時計を整えることが大切です。