

# すこやか 特別号

令和5年3月14日(火)  
 仙台市立馬場小学校  
 保健だより NO.12



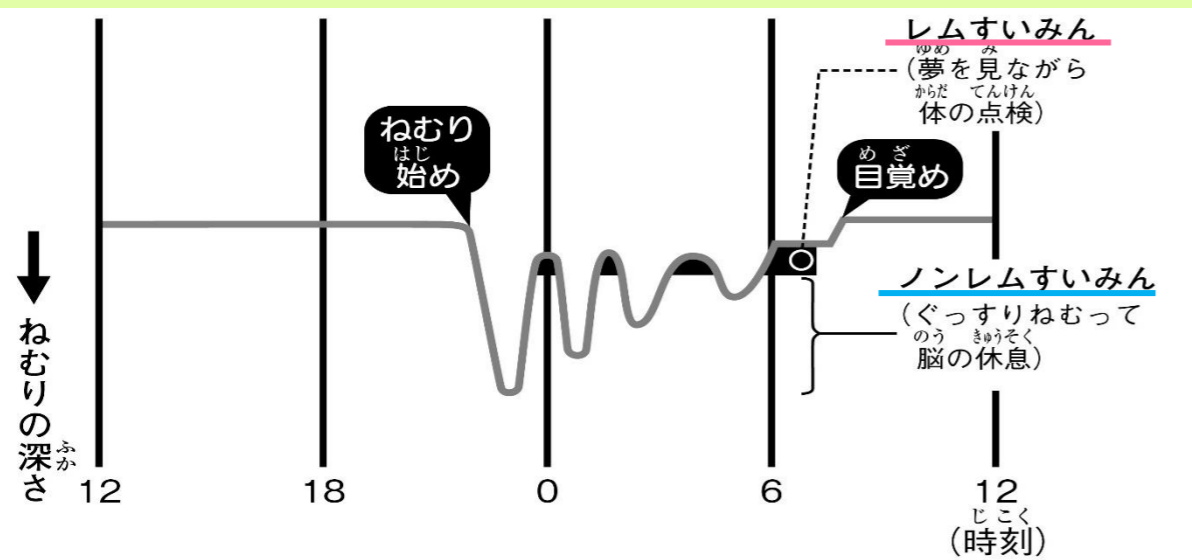
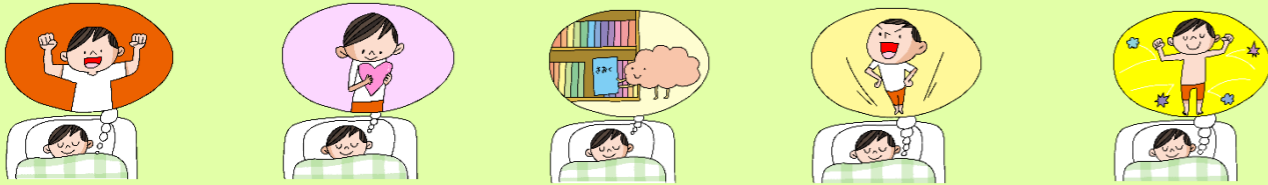
～お家の人と一緒に読みましょう～

今回の保健だよりは、**養護教諭**（栗野）・**栄養士**（町田）・**体育主任**（高橋）のコラボレーションでお届けいたします。睡眠の大切さ、火を使わないでできる朝ご飯のレシピ、家で簡単にできる運動など、御家庭でも取り入れていただきやすい情報を載せております。睡眠・食事・運動などの生活習慣について、お子さんと一緒に御家族で見直していただき、健やかな生活を続けるための健康づくりに役立てていただければ幸いです。

## すいみん こうか 睡眠の効果

よく眠ると、自分にとって良いことがいっぱいあります💡

体の疲れがとれる    心が落ち着く    記憶を整理する    成長ホルモンが出る    病気から体を守る

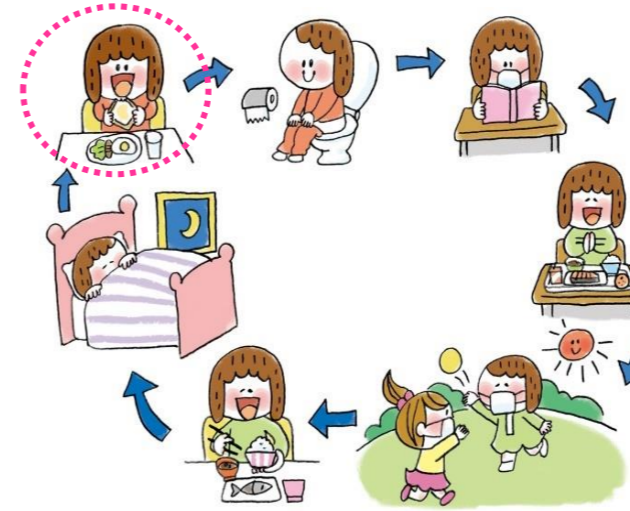


人は眠る中で「浅い眠り」と「深い眠り」を何回か繰り返しています。浅い眠りを「**レム睡眠**」と呼び、体は休んでいますが、脳が活発に動いて体の点検をしています。深い眠りを「**ノンレム睡眠**」と呼び、このときは、脳も休息をとっています。

また、夕方に仮眠をとると就寝時刻が遅くなり、体内時計のリズムが夜型化するとともに、夜の眠りが浅くなり、睡眠不足をもたらします。夕方に眠気を感じる場合には、夜は早めに寝て十分な睡眠時間を確保すると良いと思います。

## しつ すいみん 質のよい睡眠をとるためには・・・

早寝・早起きは、1日を気持ち良く過ごすためのスタート地点！

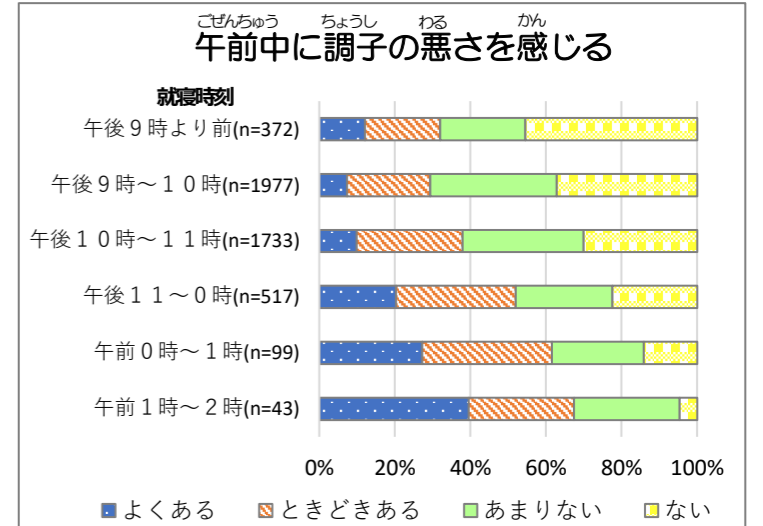


「布団に入ったらすぐ眠れる」、「一度眠ったら途中で起きることがほとんどない」、「目覚めたときにはスッキリと前の日の疲れがとれている」などが、質の良い睡眠の大事なポイントです。

質の良い睡眠のためには、生活リズムを整えることがとても重要です。早起きをして朝日を浴びることで体内時計をリセットすることができ、日中元気に過ごせます。また、朝・昼・晩にしっかり食事をとり、運動をすることで、排便につながり、更にぐっすり眠ることができます。

## ねぶそく 寝不足による心と体への影響

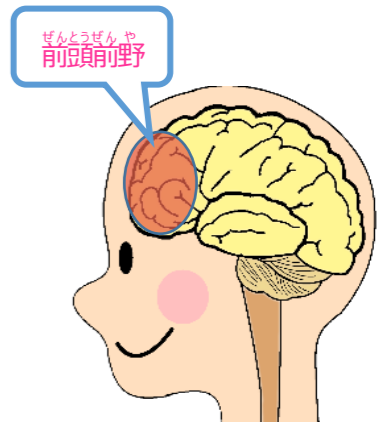
右のグラフを見ると、就寝時刻が遅い人ほど、午前中に調子の悪さを感じる人が多いことが分かります。睡眠が不十分だと、午前中は調子が悪く、元気に活動ができません。脳が出す「眠れ」という指令は、脳を守るために出しているものであり、睡眠をとらないと、どんどん脳細胞が破壊されてしまいます。また、睡眠不足だと、感情のコントロール、注意力・判断力などに関わる脳の**前頭前野**がダメージを受け、活動が低下することが分かっています。キレやすくなり、何でもないときにイライラするなど、精神的に安定した状態を保つことが難しくなります。



出典：H26「家庭教育の総合的推進に関する調査研究」文部科学省

## ネット・ゲーム依存

「ネットやゲームに熱中して眠れなくなった」、「ネットやゲームのやり過ぎで授業に集中できない、頭が痛くてだるい」などの症状や兆候はありますか？ネット・ゲーム依存は、心や体、家族や社会などの人間関係に問題が起ります。いつでもどこでも楽しめるのがネット・ゲームですが、一度始めるとやめにくいという特徴があります。やめられなくなる前に、御家庭でのルールをもう一度見直し、時間をコントロールできるようになると良いと思います。



いえ うんどう うんどうぶそく かいしょう  
家でできる運動で、運動不足を解消しよう!

今から約3年前にコロナ禍に入り、外出時はマスクをしたり、感染の懸念から外出自粛をしたりと、何かと制限を強いられる日々でした。その影響もあってか、コロナ禍以前に比べ、現在は子供たちの体力不足が全国的に問題になっています。

今回は、最低限の運動量を自宅でも確保できるよう、室内でもできる運動をいくつか紹介させていただこうと思います。今回紹介させていただくもので体力不足が全て解消されるわけではありませんが、毎日継続できそうな量と、子供から大人まで取り組めるものを選びました。ぜひ、お試しください!

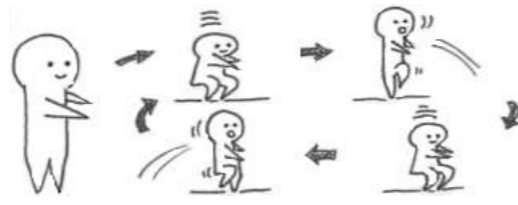
①ジャンピングジャック (20回)

上にジャンプしながら脚を横に開き、両手を頭の上で合わせたら、もう一度上にジャンプしながら脚を最初の位置に戻し、両腕も体の横に戻します。準備運動がてら、どうぞ。



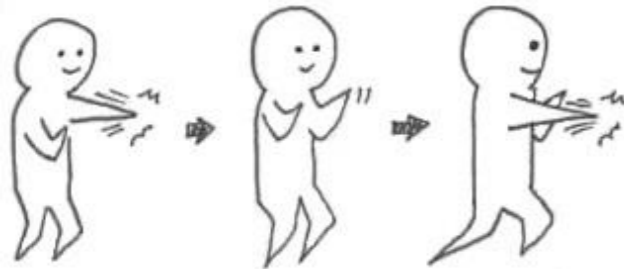
②スクワット (片足立ち) (10回)

(1)お尻を後ろに動かして、ひざとお尻を曲げ、体を低く下げます。(ゆっくり)  
(2)起き上がる際に片足で立ち、2秒ほど静止してから(1)へ戻ります。左右交互に繰り返します。  
※難しい人は(2)を両足でやりましょう。



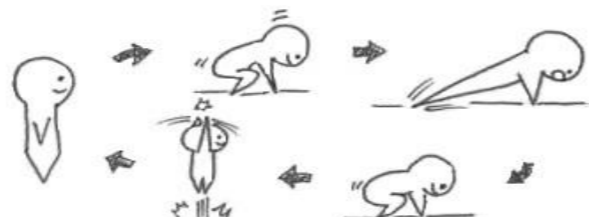
③パンチ (30秒)

片足を前に出し、膝を軽く曲げた状態で立ちます。片方の腕を前に伸ばし、胸の位置に戻したら反対側の腕で繰り返します。



④バーピー (5回)

(1)しゃがんで両手を地面につけます。  
(2)腕を後ろにまっすぐ伸ばし、すぐに(1)の姿勢に戻ります。  
(3)しゃがんだ状態から上にジャンプし、(1)に戻ります。



⑤ランジ (10回)

(1)ひざを曲げて、足の裏が床にぴったりつくように片足を前に出し、反対の足はそのまま残します。  
(2)前足で地面を蹴り上げ、後ろ足のある元の位置まで戻ります。(左右交互に繰り返します)



⑥プランク (30秒~)

肘をついた腕立て伏せの姿勢になります。頭からかかとまで、まっすぐ、一直線の状態にしましょう。



あさはん た げんき いちにち  
朝ご飯をしっかりと食べて、元気に一日をスタートしましょう!



朝ご飯を食べると体温が上がり、視覚や味覚などの様々な感覚が刺激されて、体や脳が自覚めます。一日を元気に過ごすために、毎日しっかりと朝ご飯を食べることが大切です。

あなたは 毎朝

朝から元気さん

- 朝は早めに起きる
- 朝ごはんはしっかり食べる
- トイレですっきり!

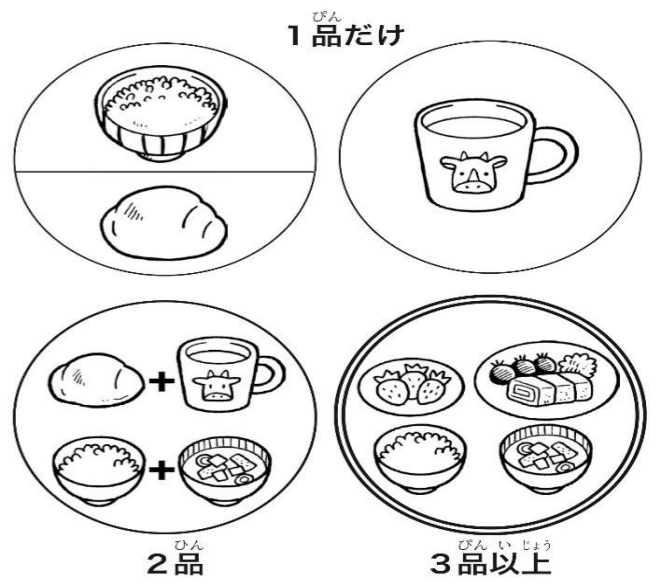
VS

朝からへろ子さん

- 寝坊ばかり
- 朝ごはんめき
- 便秘・夜食を食べる
- 夜遅くまで起きている

どんな朝ごはんを食べていますか?

朝ご飯の内容について、振り返ってみてはいかがでしょうか。「菓子パンだけ」や「ふりかけご飯」だけの場合は、もう一品増えるように努力してみると良いと思います。夕ご飯のおかすの残りを食べる、ゆで卵を作るなど、少しの工夫で栄養価がアップしますので、お子さんと一緒に考えてみてください。



簡単 朝ごはんレシピ 「ツナサンド」

材料 (1人分)

- 食パン 2枚
- ツナ缶 1/4缶
- マヨネーズ 大さじ1
- 塩・こしょう 少々
- きゅうり 1/4本 (スライス)
- バター 適量

作り方

- きゅうりは分量外の塩を振って、しんなりさせ、水分を拭き取る。
- ツナ缶、マヨネーズ、塩・こしょうを混ぜる。
- 食パンにバターを塗り、きゅうりと②のをせ、もう一枚の食パンを重ねる。

火を使わないでできる!

簡単 朝ごはんレシピ 「ささかまほこのバター煮」

材料 (4人分)

- ささかまほこ 4枚
- バター 大さじ1/2
- 砂糖 小さじ1/3
- しょうゆ 小さじ1/5

作り方

- ささかまほこは、電子レンジで20秒くらい温める。
- 耐熱容器にバター、砂糖、しょうゆを入れ、電子レンジで10秒くらい加熱後、かき混ぜてバターを溶かす。
- ささかまほこにバターのたれをからませる。

火を使わないでできる!

回数・時間等は、御自身の体力に合わせて調整してください。"ちょっとキツイ"くらいがベストです!!