

# ほけんだより



令和3年神崎高等学校  
保健美化委員 1年  
青田 芽依・安見 奈那  
小野 真嗣・池 隼人

明けましておめでとうございます。  
皆さん年末年始は楽しめましたか？  
これから3学期が始まります。良い  
スタートがされるように体調を戻しましょう。

正月明け  
あーあー

- ・ 学校に行きたくない
- ・ やる気や集中力の低下
- ・ 夜遅くまで起きている
- ・ 録画しておいた番組を見る

**食** お正月明けこそ食生活をリセット!  
~冬病いを予防する6つのこと~

1. 3時間おきに食べる  
血糖値の急上昇と下がりすぎを防ぐ!
2. よく噛む  
摂取した栄養をしっかり吸収しよう!
3. 食事の最初に野菜を食べる  
お刺身でもよく噛むのもNG! (胃腸スルー-NG)
4. スイーツは食後1時間空けたから食べる  
すぐに食べると血糖値が上がりすぎて取り返すのが
5. スイーツは和菓子やフルーツを選ぶ!  
みかんなどの柑橘類がおすすめ!
6. 水を十分に摂る  
自分の体重×30mlを1日に飲むことが  
おすすめ

**睡** 睡眠リズムのみだれ

年末年始休みの間は、就寝・起床時間が遅くなり、睡眠リズムのみだれが起きやすくなります。睡眠の質が低下すると、昼間に眠くなったリ、身体の疲れがとれず、だるさを感じるようになります。

なおすには…

- ① 就寝1時間前に炭酸ガス入りのお風呂に入ると30℃~40℃くらいのお湯に10~20分つかるとよい!  
→ 血流がよくなり、深部体温が上がり、リラックスできる。
- ② 寝る前は30分くらい首もとを温める! → リラックスできる。

体温が下がるタイミングで、おむくんだり深い睡眠がとれる

**生活リズムのみだれを直そう**

- ・ 寝る前にスマホを見ない
- ・ 朝食を食べる
- ・ おかしを食べすぎない
- ・ しつかり運動をする。
- ・ 早く寝る。早く起きる