



# 保健室だより 体メンテナンス号

令和6年6月28日  
北区立王子桜中学校  
養護教諭 木下沙央里

先週から梅雨の時期に入りました。湿度や気温が高く、太陽が見えない日が多いこの時期は皆さんも疲れが出たり体調を崩したりしやすい時期です。保健室に来室する生徒の生活について質問すると、睡眠時間が足りない、朝ごはんを食べていない生徒が多いようです。早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活習慣を心がけてくださいね。また、気温が上がってきていますので、水分補給のため水筒を必ず持ってくるようにしましょう。

## 睡眠について

よく「規則正しい生活」というけれど、そうすると「どのような効果」が期待できるの？

### 睡眠の3つの効果

<b>①疲労回復</b>	体を休めたり、成長ホルモンが分泌されて疲労回復や免疫・代謝が強化される。
<b>②脳のメンテナンス</b>	睡眠を正しくとることで適切な処理ができる。 睡眠が足りないと、長時間シャットダウンしていないパソコンのように、処理速度が落ちたり、不適切な処理（思い違いや誤解）を行う危険が・・・
<b>③記憶</b>	運動や芸術など、体が覚えたことはノンレム睡眠中に、教科で学ぶような学習はレム睡眠中に整理され記憶される。 このレム睡眠とノンレム睡眠は交互にあり、十分に効果が発揮されるには8時間程度の睡眠が必要。



生活リズムを整えることは「脳」と「体」の体内時計を整えること。朝の2つの行動がカギ！！



### 朝、太陽の光を浴びること

毎朝、太陽の光を浴びることで目からの信号が脳を目覚めさせ「**脳の時計**」がリセットされます。

太陽の光で脳が目覚めると

お休みタイマー作動

目覚めてから  
14～16時間で眠気をだす  
タイマーがセットされる

自律神経のモード切替

体が交感神経優位の  
活動モードに切り替わる  
お休みタイマーと連動して  
副交感神経優位の  
リラックスモードになる

毎日寝る時間にバラつきがあっても、朝同じ時間に起きて太陽を浴びることで、体内時計の時間が定まります！



### 朝ご飯を食べること

毎日、朝ご飯を食べることで、心臓や肝臓等の臓器や筋肉などの「**体の時計**」がリセットされます。

特に皆さんには幸せホルモンであるセロトニンを作るトリプトファンを含む朝ご飯がおすすめです。

【トリプトファンが豊富な食材】

肉、魚、卵、大豆製品、乳製品、ナッツ、バナナ

【朝ご飯に取り入れるなら】

卵、納豆、豆腐、牛乳、チーズ、ヨーグルトなど

そうは言っても、朝ご飯を食べるだけで精一杯という人もいます。まずは、ブドウ糖を含むパンやおにぎりなどからでも食べてほしいです。

## 健康診断結果について

先週、今年度のお子様の定期健康診断結果を配布しました。

大切な成長の記録ですので、ご家庭で保管していただきますようお願いします。受診が必要な場合には、検診当日にお知らせしておりますが、受診のお知らせがお手元にない場合は再発行もできますので、遠慮なくご相談ください。健康診断結果について、質問をいただくことがある項目を載せましたので下記もご確認ください。内容に不備がある場合は、お手数ですが、養護教諭までお知らせいただければ幸いです

### 今年度の王子桜中学校の健康診断結果から、視力に焦点を当ててみると・・・



全校生徒のうち約37%が視力0.3未満の結果となっており、東京都の平均と比較しても10%程度多い結果となっています。保健室にも「目が痛い」「目がかゆい」「目がかすむ」などの訴えで来室する生徒もいます。今回は目のケアについてお知らせします。試してみてくださいね。

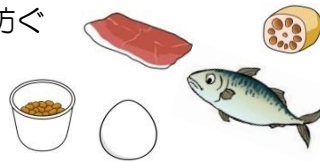
### 目によい食べ物とストレッチ



ビタミンA：眼の粘膜を強くする  
(ほうれん草、ニンジン、かぼちゃなど)



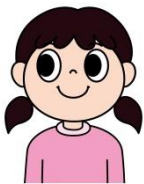
ビタミンB：神経の働きを助け、視力低下を防ぐ  
B1) 豚肉、サバ、玄米、れんこんなど  
B2) 納豆、レバー、卵、海苔など



ビタミンC：眼の健康を保つ  
(柿、小松菜、ブロッコリー、じゃがいも、サツマイモ、大根など)



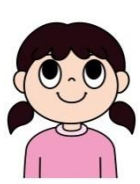
眼が疲れた時には、正面を向いて目を動かす目の体操も効果的です。



① 右向く



② 左向く



③ 上向く



④ 下向く



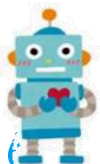
⑤ 右回し



⑥ 左回し



⑦ 目をつぶって開く



王子桜中学校の皆さんには、自分の健康に耳を傾けて気づき考え行動できる1人ひとりになってほしいな。困ったことがあったらいつでも保健室にも相談に来てくださいね。