









睡眠★のウン？ホント？

<p>Q 日本の学生は世界一睡眠時間が短いつてホント？</p>	<p>Q 睡眠不足は酔っぱらいと同じ状態ってホント？</p>	<p>Q いびきをかいている時はぐっすり眠っているってホント？</p>
<p>ホント 日本人の平均睡眠時間は約7.4時間。8時間以上の国が多い中、日本は世界一短いことで有名。小学生から高校生の「夜ふかし」の時間も世界一長いのだとか…。</p> 	<p>ホント 4時間睡眠を数日続けると、脳の機能は酔っぱらっている時と同じくらいまで下がるそう。授業に集中したり、スポーツでのケガを防ぐためにも、十分な睡眠を。</p> 	<p>ウン マンガなどでよく「ぐおー」といびきをかいて眠っている表現がありますが、「呼吸がしづらいから、いびきをかく」のです。ぐっすり眠れているとは言えませんね。</p> 
<p>Q 昼寝をすると夜眠れなくなるってホント？</p>	<p>Q 寝だめは意味がないってホント？</p>	<p>Q 睡眠不足だと太りやすくなるってホント？</p>
<p>ウン 15時頃までの30分程度の昼寝なら大丈夫。眠気が解消して頭もスッキリ！ただし、夕方以降に1時間以上昼寝をすると、夜の眠りに悪影響が。基本は夜にぐっすり眠ること。</p> 	<p>ホント 週末に平日よりも3時間以上多く寝ていたら、睡眠不足かも。長く眠るのではなく、早めに眠る生活リズムを維持して、睡眠の質を上げることを意識してみましょう。</p> 	<p>ホント 寝不足の状態を2日間続けると、食欲を高めるホルモンの分泌が活発に。油っこい食べ物が欲しくなったり、食べ過ぎたりしがちなので、寝不足を解消する方法を考えましょう。</p> 

睡眠で大切な4つのポイント


<p>① ベストな睡眠時間を知ろう 長く眠ればオール OK! …というわけではありません。睡眠時間は「8時間」が目安ですが、個人差があります。「昼間に眠くならない」のがベストな睡眠時間です。</p>	<p>② 体内時計を意識しよう 夜ふかしも、朝遅くまで寝ているのも、体内時計を狂わせます。大切なのは、朝起きてすぐに太陽光を浴びること。体内時計がリセットされ、約14時間後に自然と眠くなります。</p>	<p>③ 昼寝を取り入れよう 昼間に眠くなるのは睡眠不足のサイン。短時間の昼寝は眠気を解消し、体や脳をリフレッシュさせます。集中できない時などは、思い切って昼寝をしてみるといういかも。</p>	<p>④ いつもと違う睡眠には要注意! いびきはうまく呼吸できていないサインで、病気が隠れている可能性も。他にも、熟睡感がない、寝つけないなど、いつもと違う状態が続いていれば、早めに病院で相談しましょう。</p>
--	--	---	---

保健室から 「飛んで回って…」



2年生は修学旅行で沖縄に行きました。一番印象深かったことはなんですか？私はイルカのショーで、ダイナミックなジャンプや音楽に合わせて踊っているイルカの仕草がとても印象的でした。

さて、冬の旬の食べ物といえば何を思い浮かべますか？旬のもの1つであるリンゴは『1日1個で医者いらず』といわれるほど栄養がたっぷり。便秘解消や病気の予防、美容にも効果があるそうです。また、よく噛んで食べることで歯を丈夫にしてくれるので、欧米では『自然の歯ブラシ』とも呼ぶのだとか。旬のものは太陽と大地から最高の恵みを受けて育っているため、生命力が強く、栄養価も高くなっています。旬の野菜や魚などを食べると、免疫力を高めたり、抵抗力をつけたりと、丈夫なからだづくりにつながります。いつもの食事に旬の食べ物を取り入れて、おいしく健康をつくりましょう。



学生は忙しい!

塾や部活、習いごとで帰りが遅くなってしまった日、どんなふうに夕食をとっていますか？夜遅くに食べると、寝ている間にエネ



ルギーが消費されず、肥満の原因に。また、翌朝に食欲が出ず、朝ごはんを抜いてしまうと、頭も体もすっきり目覚められません。どうしても帰宅時間が遅くなる日は、夕食の時間やメニューを工夫してみましょう。

間食をとる

お菓子ではなく、おにぎりや野菜たっぷりのスープなど、栄養バランスを意識して。



油は控えめに

揚げ物など、こってりしたものは避け、消化のよいものを選んで。食べすぎに注意。