



一日を元気にスタートさせる/ 朝ごはんの様々な効果



新学期から1か月半が過ぎました。新しいクラスや生活に慣れてきましたか？

今週末に開催される体育祭練習も順調に進んでいますが、疲れがたまっていたり、食事がとれていなかったりして保健室へ来室する人が見受けられます。

一日をスタートさせる朝食、毎日の生活リズムを大切にして体調管理していきましょう。



食べられない そのワケは？ 朝食お悩みQ&A

Q. 朝は食欲がありません…。



A. 夜、遅い時間に夕食や夜食を食べると、「空腹期強収縮」と呼ばれる胃の掃除が充分に行われず、食べたものの残りが胃に残ったままになり、胃もたれやムカムカの原因に。夕食は早めに、夜食をとる場合は消化のよいメニューで、やや少なめを心がけましょう。



Q. 朝食を食べる時間がとれません…。



A. 朝食の時間を確保するためには、早起きが欠かせません。つまり、何をしておいても夜ふかしは厳禁。眠くなくても、早めにふとんに入ることから始めてみましょう。また、日中に適度な運動などで体を動かすことも、眠気を促すための方法のひとつです。



Q. 朝食の用意ができません…。



A. 簡単な朝食のメニューを自分で考え、用意してみても良いでしょう。パン、牛乳、フルーツなど、すぐ食べられるものから始めて、余裕ができてきたらごはんを炊いたり、お味噌汁を作ったりと『レベルアップ』ができれば理想的です！

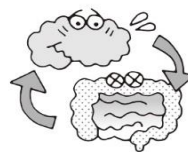


脳とお腹は、ちょう仲よし

- けんかしちゃって食欲がない
- 悩みがあって胃がキリキリする
- 緊張するとお腹が痛くなる

こんな経験は誰にでもあると思います。脳がストレスを感じると胃や腸に不調があらわれるのは、よく知られている話です。

そして今注目されているのが、「脳から腸だけでなく、腸から脳への影響もあるのでは？」という説です。じつは脳に幸せな気分をもたらすセロトニンという物質は、ほとんどが腸で作られているそうです。下痢や便秘で腸の環境が悪くなると、セロトニンがうまく作られず、脳がストレスを感じやすくなるのでは？ というわけです。



脳と腸はとても仲よし。腸が健康なら脳も、いいちようし！



🌸 視力検査のお知らせを配布しました 🌸

視力検査の結果が、「A、A」以外の人には、お知らせが発行されています。
早めに眼科受診をしましょう。

メガネやコンタクトレンズは、眼科医院で処方してもらいましょう。



メガネをかければ視力はでるので、近視は今まであまり問題視されてきませんでした。しかし近視は、将来緑内障（りょくないしょう）など目の病気にかかるリスクを高めることがわかってきました。「人生 100 年時代」と言われています。良好な視力や視野を一生維持するため、近視にならないこと、進行させないことがとても大切です。

※寝る前にスマホやタブレットなど映像を見ると眠れなくなることがあるので、1 時間前には止めましょう。

☑ 疲れ目度チェックリスト

- タブレットやスマホなどを見たとき画面のちらつきを感じる。
- パソコン作業やゲームのあと目が重い感じがする。
- 乾燥したところにいると目がごろごろする。
- 遠くがぼやけて見えることがある。
- 天気の日でも屋外に出ることが少ない。
- 近くのものが見えづらくなったように感じる。
- メガネやコンタクトレンズの度数が合わないと感じている。
- タブレットやスマホの画面を一日4時間以上は見ている。
- 体を動かすことが少なく、首や肩が重いと感じたことがある。
- 寝る直前まで画面を見ていることが多く、寝つきが悪いこともある。

チェックの数が、0～2個

青信号

チェックの数が、3～6個

黄信号

チェックの数が、7個以上

赤信号