



谷原中学校
保健室No.13
25、7、1

毎年、多くの人が目標にするNo.1 目標は・・・

早寝・早起き・朝ごはん！

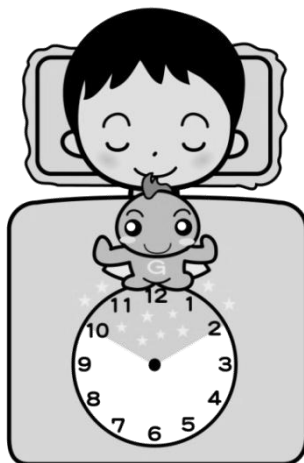
早く寝ること、起きること、朝ごはんを毎日食べることが、体と心にとって大切なことだということは皆さんよく知っているようです。

でも、できない・・・

「やりたいこと全部やったら時間がない、だからしかたがない」・・・ちょっとだけ分かる気もします。しかし、「夜寝ること」がどんなに体と心に良いかことか・・・「成長ホルモン」と「ギャバ」を中心に話します。

成長ホルモンは睡眠中の夜の10時から午前2時の間に多く分泌されます。

きちんと睡眠をとることで・・・成長ホルモンの分泌が良くなります！



- ・成長ホルモンは当然、背を伸ばします。
- ・成長ホルモンが脂肪を分解して筋肉に変えてくれる！（太りにくい体質になる）
- ・成長ホルモンが皮膚の弾力を良くして老化をふせぎます！

きちんと睡眠をとることで・・・ギャバが生成されます！

ギャバとは、アミノ酸の一種で、「脳内の血流を活発にして、脳や神経の働きを安定させイライラを抑えます。脳の疲れを回復させます」

- ・ギャバがきちんと生成されていると、プレッシャーがかかった時、も冷静に判断してパニックにならずに行動できます。

その他にも色々な目標を立ててくれました！



谷原中生の今年度の健康目標は???

6月の健康観察週間では、生活習慣アンケートに答えて自分の健康課題から、健康目標を立ててもらいました。

- ★今年1年、健康で過ごすために笑って過ごす！（1年女子）・・・笑うと免疫力がUPするのは本当です！
 - ★早寝早起きを心がけて朝、よゆうを持ちたい。（1年男子）・・・朝の余裕は朝食や排便や忘れ物？などに効果的！
 - ★テレビをみるのはほどほどに、インターネットをする時は親のいるところとする（1年男子）・・・ネットは親の前だけで！素敵！
 - ★自分の健康をいつでも気づかえる人になりたいーい（3年女子）・・・元気で当たり前のことを感謝したいものですね！
 - ★部活を引退したから、運動不足にならないようにする。（3年女子）・・・引退した先輩たちがふっくらしたのを見ているからね・・・食事ダイエットは中学生は禁止ですよ。運動は骨を強くします！
 - ★やるべきことを終わらせてから好きな事をする。（3年男子）・・・寝る時間を確保するための工夫の一つですね！
 - ★パソコン、携帯の使用時間を減らす（3年男子）・・・睡眠不足、友達とのトラブルの原因にもなっています。とても大切なことですね。
 - ★スマホをいじる時間を短くして友達や家族としゃべる時間を増やす（3年男子）・・・メールやラインで話すのではなく、直接顔をみて話することはとっても大切です。家族との会話も増やすなんて素敵！
 - ★パソコンをやめて勉強する！（3年男子）
 - ★睡眠時間を維持して勉強する（3年女子）
- ・・・3年生にとっても多い目標でした。進路を意識している人が増えてきましたね・・・

今週7月1日から健康観察週間です。テーマは「手洗い」です。食中毒や、風邪を予防しよう！