



「早寝・早起き・朝ご飯+運動」特集

～基本的な生活習慣の向上で、元気力アップ～



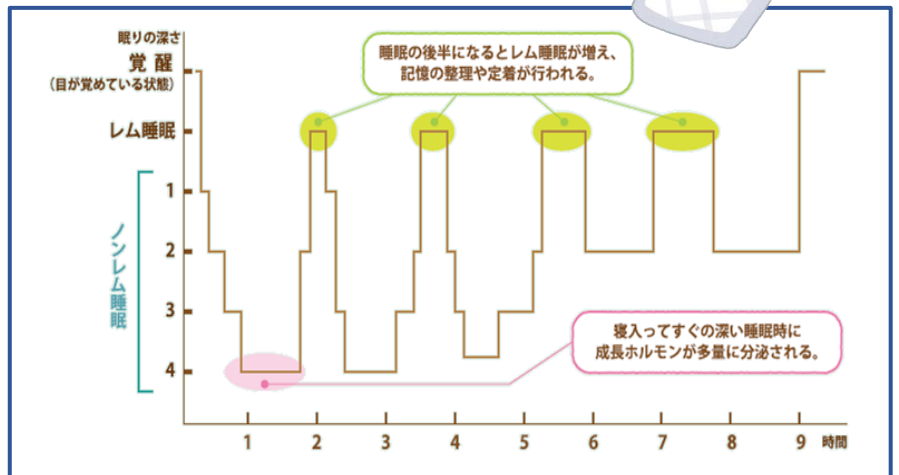
2月に入り寒さも和らいできました、これから運動やスポーツに適した季節に近づいていきますね。部活動生にとって地区総体まであと4ヶ月となりました。このような今こそ、規則正しい生活を心がけて過ごすことが大切ではないでしょうか？じっくりとこれまでの生活を振り返るとともに、新年度へ向けて、生活習慣を見直し新たな目標へ向かって再スタートしましょう。

生活習慣を整えると、身体の調子もよくなり、免疫力の向上にも繋がります。また、心身ともに伸び盛りの今の時期を「早寝・早起き・朝ご飯+運動」を意識して過ごすことは、生徒の健やかな成長にも重要なことです。ぜひ、家族みんなで、「早寝・早起き・朝ご飯+運動」に取り組みましょう！

☞ 「早寝」について

子どもの成長に欠かせないホルモンとして、メラトニン（入眠を促すホルモン）と成長ホルモンがあります。特に成長ホルモンは、寝入ってすぐの深いノンレム睡眠時にたくさん分泌され、骨や筋肉作り成長を促したり、免疫力を高める働きがあります。

自宅で過ごす時間が増え、TVやスマホ・ゲームをする時間が増えたのではないのでしょうか？夜遅くに強い光(TVやスマホ画面の光)を浴びると、入眠を促すメラトニンの分泌が妨げられ、その影響で体内時計のリズムが後ろにずれて、寝付きが悪くなります。



そこで...

- 1 夜9時ごろには寝るように心がけましょう！
- 2 寝る2時間前までには、TVやスマホ、ゲームの使用はやめましょう！
- 3 毎日、同じサイクル、同じ時間に眠るようにしましょう！



☞ 「早起き」について

睡眠不足になると、「機嫌が悪い」「イライラする」「落ち込む」など気持ちのコントロールがうまくできないことがあります。また、睡眠不足が続くと免疫力も下がりやすくなります。しっかりと睡眠時間を確保することを心がけてください。

朝の光には、体内時計を整えてくれる役割があります。朝の元気な光を浴びることはとても大切です。目が朝の光を感じると、セロトニンが分泌されます。セロトニンとは、脳と体を覚醒させ、さらに、心のバランスを整える役割があります。夜ぐっすり眠るためにも、朝の光を浴びることは大切です。

そこで...

- 1 しっかりと睡眠時間を取って、元気よく起きよう！
- 2 朝起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びましょう！
- 3 毎日、同じ時間、同じサイクルで起きるようにしましょう！

中学生に必要な睡眠時間

9～11時間

☞ 「朝ご飯」について



人は、寝ている間もエネルギーを使っており、特に脳は、寝ている間も働いているため、朝起きたときには、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足しています。そのため、**朝ご飯でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給する必要があります**。また、まずは“食べる習慣”が大切です。

朝食を食べていない人は、「ごはんやパンなどの主食+おかず」を基本形にして、食べることから始めてみましょう。

ブドウ糖とは!?・・・ごはん・パンなどが分解されてできる栄養素で、脳にとっては唯一のエネルギー源です。

「噛むこと」は脳が覚醒し活発になります。朝ご飯をよく噛むことで、セロトニンの分泌が増えると言われていています。また、口に物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、内臓が目覚めます。そして、それらは朝の排便にもつながるため、**「よく噛むこと」は非常に大切**です。

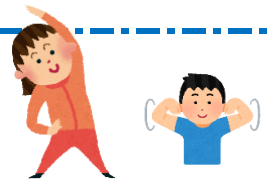
朝、軽めの運動をすることは、セロトニンの分泌にも効果的です。朝食作りのお手伝いや「自力登校」（徒歩か自転車通学）でさわやかな一日をスタートさせましょう。

そこで・・・

- 1 毎日、朝ご飯を食べるようにしましょう！
- 2 朝ご飯をよく噛んで食べましょう！
- 3 朝ご飯を作ったり、皿洗いのお手伝いをしましょう！
- 4 「自力登校」で、さわやかな1日をスタートさせましょう！



☞ 「運動」について



まずは、プラス10分運動

適度な運動は骨を丈夫にし、筋肉を強化することはもちろん、運動により消費エネルギーが増えるので、余分な体脂肪が減り、肥満の予防・改善につながります。また、適度な運動には、高血圧や糖尿病、動脈硬化に対する直接的な予防・改善効果もあります。まずはしっかり運動することが重要です。毎日まとまった時間をつくって運動することは難しいかもしれませんが、体を動かす機会は日常生活のあちこちにたくさんあります。運動不足を解消するために、まずは毎日、今より10分多く体を動かすことを心がけてみましょう。例えば、10分歩くと約1000歩になります。無理しない程度に毎日続けましょう。

溝辺中学校では、**「一家庭一運動」に取り組みます**。ご家庭で、親子で取り組める運動やスポーツを計画して、実践しましょう。

そこで・・・

- 1 室内でもなるべく体を動かしましょう！
- 2 スマホやゲームなど、家族でルールを決めて使用しましょう！
- 3 「一家庭一運動」を実践しましょう！

体力を高める運動は、運動の

種類 → どんな運動を
強度 → どのくらいの強さで
時間 → どのくらいの時間
頻度 → 週に何回 を決めて
継続することが大切です。

すばやさ

《連続ジャンプ》

力強さ タイミングのよさ

《両足ジャンプ》



【ポイント】

①500mlペットボトルを50cm間隔で並べる。(5本くらいからスタートして、本数を増やしていく。)

②ペットボトルの上を、両足そろえて連続ジャンプする。

③滞空時間をできるだけ長くして、地面に足が着いている時間を短くする。



【ポイント】

①足首や脚が地面に着いたとき、膝がゆるまないようにする。

②両腕は、足の着地を同時にすばやく前方に振り上げる。

③スーパーボールのようにポンポン跳ねる。

自宅
で
できる
プ
ロ
グ
ラ
ム