

# ほけんだよ1月

令和6年1月17日 飯山高等学校保健発行No.11

新しい年が始まりました。1年の目標を立て、健康生活をイメージしてみよう!!

## 1年の目標を立てよう

今年の目標

大

「1年間の目標」と聞くと「大きなことを目標にしなければ」と考えてしまいがちです。しかし「大きな目標」の前に「小さな目標」を設定して、それをクリアしていくことが達成の近道です。自分に合った、達成しやすい目標を立てることで、自分に自信が付き、「自己肯定感」が高まり、いい一年になります。次の手順で今年の目標を設定してみましょう。

何をすれば達成できる?

---

今すぐできる達成しやすい目標

## 自己肯定感を高める3つのポイント

前向きな言葉を言おう



完璧にできなくても大丈夫だと考える



小さな成功を積み重ねる



# 健康な生活リズムで過ごそう!

冬休みが終わると、いよいよ1年のまとめの時期になります。しっかり学校に集中するためにも、健康な生活リズムで過ごしましょう! とくに次のことに注意すると、生活リズムが整いますよ。

夜は早めに布団に入り、寝る準備をする ZZZ...

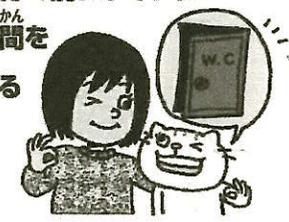


「睡眠の大切さについて、詳しくは裏面を読んでください。生活リズムを整えるポイントは、良質な睡眠です!」

1日の元気のもとになる朝食を必ず食べる



学校に行く前にトイレに行く時間を確保する



外で元気に遊ぶ 散歩するだけでもいいですよ!



おやつは時間と量を決めて食べる



何を食べたか記録をすると、効果あり!!

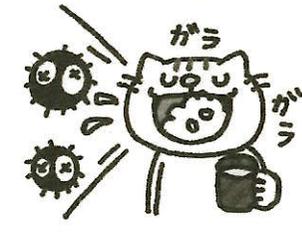
冬の時期とくに気をつけたいこと

暖房をつけた室内は、空気が乾燥してウイルスが活発になる環境になっています。次のことを意識して取り組むようにしましょう。

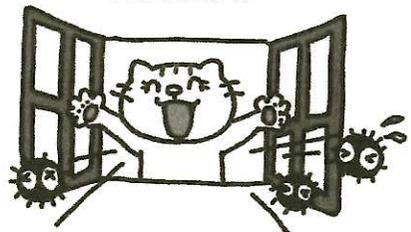
ていねいな手洗いでウイルスを洗い流す



うがい でかぜのウイルスを追い出す



空気 の入れ替えをこまめにする



# 日中の集中力を高める睡眠の効果

広島国際大学 健康科学部 学部長/心理学科 教授 田中 秀樹 先生

睡眠には心身を休養させ、脳や体を成長させる重要な働きがあります。夜はぐっすりと眠り、朝はすっきりと目覚められる「良質な睡眠」をとるためには、規則正しい生活を心がけましょう。

10代には、7~8時間程度の睡眠時間が必要だといわれています。日中に存分に力を発揮するためにも、生活リズムが不規則で睡眠時間が確保できていない場合は、1日のスケジュールを見直してみましょう。

## ★睡眠の役割★



体の回復と成長

脳の記憶の整理と定着

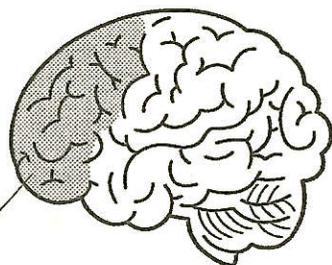
食欲のコントロール

免疫力の向上

精神の安定

睡眠には心身の休養だけでなく、記憶の整理と定着や体を成長させるなどの重要な働きがあります。特に思春期では、7~8時間程度の睡眠時間の確保が必要だといわれています。

## ★睡眠不足が続くと脳の働きも低下する★



(前頭葉) …人の脳で最も発達している部分。思考を深め、感情をコントロールし、知性的な働きをする。

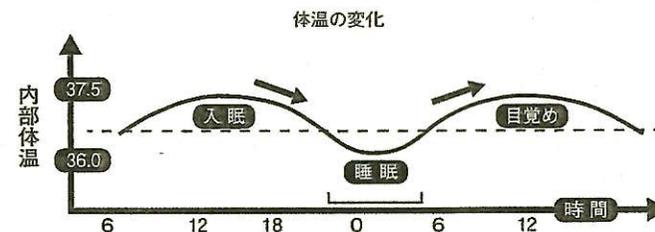
- ・イライラする
- ・集中力の低下
- ・記憶、学習能力の低下
- ・推理力やひらめき力の低下
- ・人の気持ちなどを推し量る能力の低下



睡眠時間が不足していると脳にも影響を与えます。特に脳の大部分を占める前頭葉の働きが低下すると、学業成績が悪くなるだけでなく、日常でもストレスを抱えやすくなります。

## ★快眠の条件★

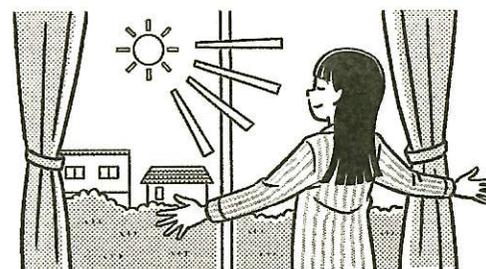
- ① 脳が興奮していないこと
- ② 体温がスムーズに下がること



眠る前にリラックスして過ごすと、手足が温かくなり（頭寒足熱）、熱を外に逃して体温が下がります。体温がスムーズに下がっていくことで、入眠を円滑にします。

## ★良質な睡眠につながる1日の過ごし方★

① 朝、目覚めたら朝日を浴びる



② 朝食をしっかりと食べる



おすすめの食材

- ヨーグルト、バナナ、納豆、のり、魚介類など

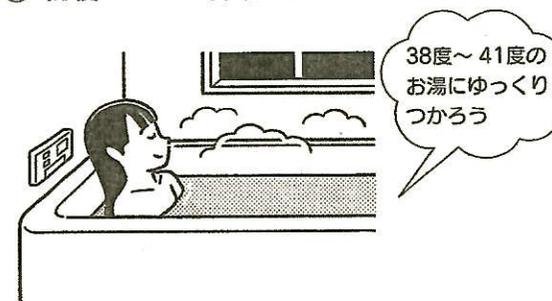
③ 外で運動をする



④ 眠気を感じる時は10分ほど仮眠する



⑤ 就寝1~2時間前までに入浴する



⑥ 就寝1時間前には明かりを調節し、ゆったりとした気持ちで過ごす



このほかに、平日と休日の起床時刻を2時間以上ずらさないことも大切です。