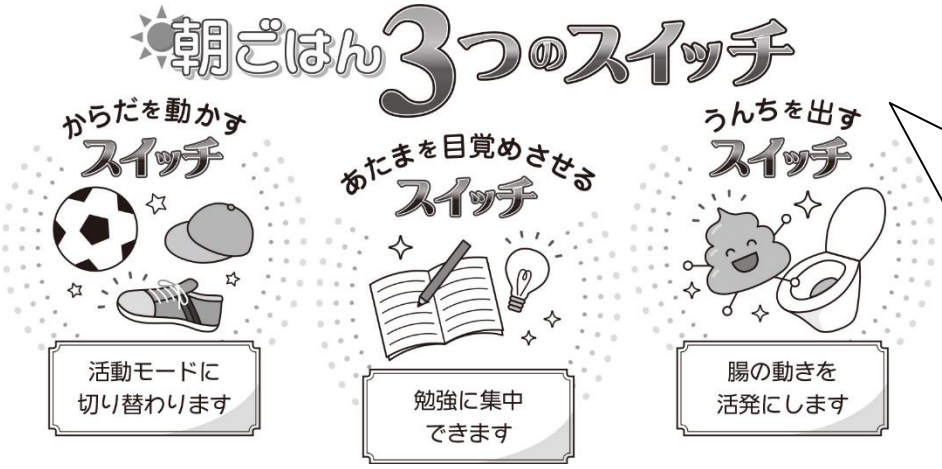
ほけんだより11月

伊勢崎市立赤堀中学校
令和３年１１月１９日

だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じます。本格的な冬が訪れる前の暖かくて穏やかな天気のことを「小春日和」と言います。澄んだ秋空とやわらかい日差しは、心の中まで温かくしあわせな気持ちにさせてくれそうです。

朝晩は冷え込むことが多くなりました。日中との気温の変化が大きくなると、自律神経が乱れて体調を崩すことがあります。栄養や睡眠など、自分の生活習慣を見直して、これからの季節を健康に過ごしましょう。

今月の目標： 健康（栄養･睡眠）を意識した生活をしよう



朝食を食べると具合が悪くなってしまう人は、前日の過ごし方を思い出してください。
・遅くまで起きていた
・夕食を食べ過ぎた
これでは胃腸もゆっくり休めません。
まず、生活習慣を見直しましょう。

【朝食は１日のエネルギー源】

朝食をとるとすぐに体温が上がり始めて、体が活動モードに切り替わります。また、食事のにおいや味は脳を刺激します。人間の脳が順調に働くためには、エネルギーが必要です。そのエネルギーの源となるのがブドウ糖です。夕食を午後７時にとり、翌日朝食をとらないと、給食まで１８時間近くあるので、脳までエネルギーがまわらず、脳が栄養不足となり、イライラしたり、集中力がなくなったりすることも考えられます。

警戒レベルは下がっても、感染症対策への意識は下げないで！

閉め切った部屋ではウイルスが空気中にただようので、ときどき窓を開けて外へ追い出そう。

空気が乾燥しているとウイルスが広がりやすくなります。乾燥を防ぐために加湿器の活用を。

冬に備えて体温をキープしよう

体温は、脳の中心近くにある視床下部でコントロールされています。
視床下部は、気温の変化や細菌やウイルスの侵入などに対応して、体温を調節し、体を守っています。

人間はふだん３６～３７℃くらいの体温を保つようになっています。
ふだんの体温（平熱）が３６℃を下回る状態を「低体温」と言い、血流が悪くなり、免疫力が下がると言われます。

低体温を改善するには

夜型の生活から、朝型の生活に切り替えることが体温の改善につながります。「食べる」「動く」「よく眠る」習慣が、正常な体温を保ち、生き生きと元気な毎日をつくるのです。

●生活リズムを改善すれば、体温も改善します

朝

朝、光を浴びる

朝、光を浴びることで、体内時計がリセットされ、「からだの１日」が始まります。起きたら、まずカーテンを開けましょう。

朝食をとる

朝食によって、夜の間に低下した体温を上げ、活動のスイッチが入ります。

昼

活動的に過ごす

▶運動　▶勉強

体温の高い時間帯に、体を動かしたり、頭を使って活動（勉強）することで、適度に疲れ、夜、ぐっすり眠れるようになります。

▶戸外で過ごす

暑さや寒さなど、いろいろな環境に適応し、対応できる力をつけることも大切です。

夜

夕食は夜遅くならないうちにとる

食事によって体温が上がり、胃腸も活発に動くので、遅い夕食は寝つきが悪くなります。

お風呂で体を温める

入浴で体温が上がると、体温調節の働きで体温が下がるので、寝つきやすくなります。

早く寝る

夜ふかしが習慣になっている人は、前日より30分早く寝ることから始めましょう。

体温アップで、こんないいことがあります!!

↑ **身体活動量**アップ ↑

↑ **集中力**アップ ↑

↑ やる**気**アップ ↑