



生活習慣を見直そう



早いもので、新しい1年が始まり、1か月が経とうとしています。

3学期は次の学年に向けての0学期。1年生は2年生、2年生は3年生、そして3年生は4月からの新生活に向けて準備をしていく時でもあります。現在の自分だけでなく、少し先にいる自分も想像しながらしっかり準備したいものですね。健康な毎日に欠かせない規則正しい生活習慣も、新年度になってから変えようと思ってもそうはいきません。

生活リズムが乱れていると感じる人は今のうちから見直してみてくださいね。

生徒保健委員会より プチ健康情報コーナー

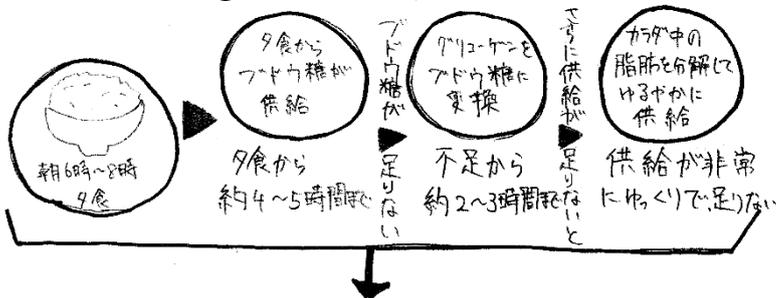
保健委員に聞きました！

生活習慣を整える方法って何だろう？

毎号、生徒保健委員の皆さんが季節に応じた健康情報を発信してくれます。

今回は、1-3、2-3の皆さんが、生活習慣について教えてくれました。

朝食を食べないと体の中で起こること



午前中の脳が常にブドウ糖不足でがス欠状態に!!

自分に合った運動をしてみよう!!

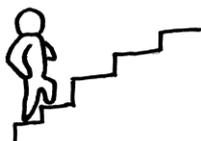
日常生活に取り入れやすい運動の例!

○階段を使う

・エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使ってみよう。

○ストレッチをする

・お風呂の直後が効果的だそうです。首や足元など、楽なものでOK!!



運動といっても、歩く・ストレッチ・軽い筋トレなどでもOK!

軽い筋トレやストレッチはすきま時間などを活用できておすすめです。

自分にできる運動からコツコツとやってみませんか?

1年3組男子保健委員

朝食を食べよう!

朝ご飯をしっかりと食べないと午前中から身体は動いても、頭はぼんやり...脳のエネルギー源を朝食でしっかりと補給し、脳と体を目覚めさせましょう!ブドウ糖を取るには、白米がおススメです!

2年3組男子保健委員

より良い睡眠のために!

1日良いパフォーマンスをするために、生活リズムを整える。そのために必要なのが質の良い睡眠です。より良い睡眠とは量と質のバランスが保たれていること!皆さんできていますか?

ぜひチェックしてみてください。

1年3組女子保健委員

睡眠時間不足度チェック

- 昔の大王様目覚まし機必要。(気がない)
- 朝、ベッドから出るのに苦労する。
- 知らないうちに住眠りをする。
- 休みの日は11時まで寝る。
- 以前より気が散りやすく、手玉散らしている。

※大阪けんこ徳理 予防センターより

睡眠不足 3つ以上あればすると危険!!

睡眠の質を上げよう! 寝る前の

1. スマホがX!
2. アルコール・カフェイン・食事X!
3. 激しい運動がX!



より良い睡眠は 早寝・早起主にならねば不可

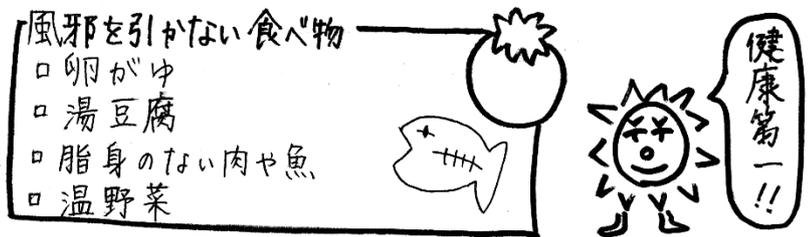


音楽を聞きながら散歩

ストレスを溜め過ぎないことも、生活習慣を整えるうえで大切。私は音楽を聴くことが好きで、よく音楽を聴いています。音楽を聴くだけで、嫌だったことを忘れてストレスが減ります。

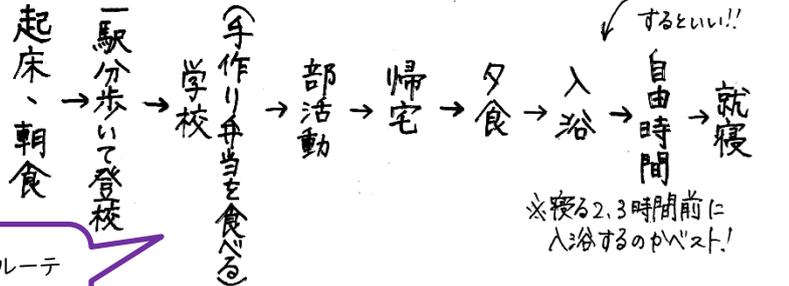
さらに散歩をしながら聴くことで、運動にもなりとても良いストレス発散法だと思います。

ストレス発散法の他にも、免疫アップの食事や規則正しい1日のルーティンを考えてみました。参考にしてください。 2年3組 女子保健委員



風邪を引かない食べ物
□ 卵がゆ
□ 湯豆腐
□ 脂身の少ない肉や魚
□ 温野菜

適切な1日のルーティン Ⓛ



もうすぐ北高 RUN フェスタ!

怪我や事故なくゴールするための心得

1・2年生ファイト!



1・2年生の皆さんは、いよいよ北高 RUN フェスタが、金曜日に近づいてきましたね。

普段の体育の授業から体力づくり・練習に励んでいることと思います。当日、怪我なく完走できるよう

健康面で気を付けておいてほしいことをまとめました。ぜひ今のうちから実践して、当日ベストを尽くしてくださいね。

その1 前日の夜はしっかり休もう!!

睡眠不足は、当日の体調不良を引き起こす原因となるだけでなく、集中力の低下を招き、思わぬ事故につながります。長距離を走るには、体力も必要となりますので、前日の夜は早めにぐっすり休みましょう。

その2 朝ごはんは必ず食べて登校!!

1日のエネルギー源です。「朝食抜き」は体調不良やけがに直結するおそれがあります。早めに起きてしっかりと朝食を食べてきましょう。



その3 水分補給はしっかりと行うこと!!

「寒いからトイレに行きたくなる…」と言って水分補給を怠ると、体調不良を招きます。冬でも脱水は起こります。しっかりと水分補給を行いましょう。寒期中、冷たい飲み物を飲むと、腹痛を起こす危険があります。

水筒に少し温かい飲み物を持参しておく、身体が温まるだけでなく、気分も落ち着きますよ。

その4 異変を感じたら先生へ申し出る。仲間の様子も気にかけてよう!!

常に、自分の体調と相談し、異変を感じたらチェックポイントの先生に申し出ましょう。

その5 精神的な準備も大切!笑顔で走ることを忘れずに。

マラソンは体力だけでなく、精神力も試される競技です。焦らず自分のペースで走り続ける気持ちを持つことも重要です。笑顔で走ると、気持ちも楽になりますし、友達にも元気を与えられます。楽しむ気持ちを持ちながら、走りましょう。