

# 敦賀気比保健だより

令和2年1月号 保健室

令和も2年目に入りました。新しい年がみなさんにとってハッピーな1年になることを願っています。さて、保健室からの冬休みの宿題はできましたか？課題はなんだっけ？

1. 生活習慣を整える（夜更かししない、いつもと同じ時間に起きる、朝ご飯を食べる）
2. 歯の治療がまだの人は、必ず治療を済ませる

思い出しました？冬休み気分から脱出して生活をリセット。歯の治療がまだの人は、歯科医院へGO!



## 3学期の身体計測（身長・体重）を行います。

楽しかった冬休み。年末年始のご馳走を食べ過ぎちゃった！と気にしている人もいるかもしれませんね。一時的な体重増加は気にしなくて大丈夫。生活パターンを戻せば、いつもの体重に戻ります。

### 1. 起床・就寝時間を元に戻して、睡眠不足を解消しよう

冬休みは大晦日、お正月といったイベントがあり、遅くに寝て、遅くに起きる習慣となっていないですか？学校が始まると、遅く寝ても、朝は学校に間に合うように起きなくてははいけませんね。結果として睡眠不足になります。睡眠不足になると、食欲を増す「グレリン」というホルモンの分泌が増え、満腹感を脳に伝える「レプチン」というホルモンが出にくくなります。つい必要以上に食べてしまい、カロリー過多につながります。



### 2. だらだら食い、ながら食いは控えよう

食べ「ながらスマホ」食べ「ながらTV」食べ「ながらマンガ」の習慣がついていませんか？気づいたら、スナック菓子を一袋、完食していた！なんてことに。せっかくおいしいものを食べるのです。食べることに集中しましょう。食べる量も調整できます。

### 3. 夜食はやめて、朝食をしっかり食べよう

これまで肥満は、活動量と関連して語られることが多かったのですが、最近になって体内時間を司る遺伝子「Bmal1（ビーマルワン）」の働きが大きく関与していることが分かってきました。体内時間を司るこの時計遺伝子「Bmal1」は脳だけでなく内臓などにも存在し、影響し合いながら体のリズムを作り出します。末梢のあらゆる細胞に存在し、脂肪の取り込みとエネルギー化を司っています。



この脂肪吸収率を高める「Bmal1」は脳の体内時計よりずれにくく、規則的に21時頃に増え始め、深夜2時にピークを迎える。睡眠時間のタイミングに関わらず、その時間帯に食事をする、脂肪として蓄積されやすくなります。糖質もエネルギーとして使われなければ中性脂肪となり、これも「Bmal1」が活発な時であれば積極的に脂肪に変わってしまいます。



### 4. 睡眠と成長ホルモン～身長を伸ばしたいなら、寝る時間が大事。

「寝る子は育つ」というように、骨の成長を促す成長ホルモンは、眠っている間、だいたい夜10時～2時の間に脳から分泌されます。眠り始めてから90～120分後に最も多く分泌されるといわれています。ということは... みなさん何時に寝ますか？

### 5. 必要以上に体重や身長を気にしない

皆さんはまだ成長途中です。特に女子は「やせたい」と願う人が多いのですが、極端に食べる量を減らすことは、みなさんが思う以上に心身にダメージを与えます。貧血、低血糖、あるいは摂食障害という心の病気も。栄養が足りないと、身長も伸びなくなります。また、身長が伸びる時期には個人差があります。特に男性はその差が大きいとされています。



「身体計測」で身長・体重を知るとは、あなた心と体の健康に必要な大切なメンテナンスです。

保健室では身体計測以外にも休み時間や放課後に測定ができます。気になる人はどうぞ(\*o\*)