

敦賀気比保健だより

令和3年1月号 保健室

コロナ禍で、いつもと違う年末年始を過ごした人も多いのではないのでしょうか？しかし、新しい一年が始まります。新しい年がみなさんにとってハッピーな1年になりますように。

さて、新学期にまず、お願いしたいことがあります。

1. 生活習慣を整える（夜更かししない、いつも同じ時間に寝て起きる、朝ご飯を食べる）

2. 歯の治療がまだの人は、早急に治療を済ませる

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にはclassi上で、アンケートを実施しています。まだ回答していない人は、必ず答えてください。治療がまだの人は、歯科に予約を！



3学期の身体計測（身長・体重）について

例年は1月にクラス単位で実施していましたが、今年はいりません。新型コロナ等の感染拡大状況を見ながら、3月に実施する予定です。それまでに測定希望があれば、個別に行いますので、休み時間や放課後に保健室に申し出て下さい。

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くなっていませんか？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、定期的に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？

睡眠とバランスのよい食事、ストレスレスで前向きな心(^o^*)...いずれも免疫力を高め、感染症に対する武器になります。コロナに負けない心と体を作りましょう。