

睡眠が大切なワケ

脳を休ませる 体を回復・成長発達させる

記憶の定着と整理をする 精神を安定させる

免疫力を向上させる 脳と心を守る働きもあるよ!

食欲をコントロールする

お悩み① 午後の授業中、どうしても眠くなっちゃう学校から帰って居眠りをしちゃう

休み時間や昼休みに短時間の昼寝をとろう!

- ①目をつむって、机にふせる
- ②10~15分程度の短い時間の昼寝が効果的!

☆夕方の居眠りを防止できるよ
☆すっきり度が高まり、勉強の効率もあがるよ

お悩み② なかなか寝つけない。どうしたらいいの?

寝つけない原因は?

- 体内時計の乱れ ■身体の異常(痛み、かゆみ)
 - 緊張や心配 ■生活の乱れ(寝過ぎ、ダラダラ)
- *帰宅後の居眠りは寝つけない原因にもつながるよ!

まずは、体内時計をスイッチON!

- 方法**
- ①毎朝、同じ時間に起きて太陽の光を浴びる
 - ②明るい環境でしっかりかんで朝ごはんを食べる。2週間続けてみてね!

よい眠り(睡眠の質向上)の3ポイント!

- 朝**
- 毎朝、だいたい同じ時間に起きる
 - 朝起きたら、光と朝食でスイッチON
 - 朝食はバランスよくしっかり食べる
- 昼**
- 活動的に過ごす
 - 長い昼寝や夕方以降の居眠りはしない
 - 休日に「寝だめ」をしない
- 夜**
- 夕食は就寝の2時間前までにすませる
 - 入浴は38℃~41℃のぬるめのお湯につかる
 - 強い光をさける(就寝1時間前のスマホ等はやめる)

お悩み③ 週の始め、体がだるくて仕方ない

休日の朝ねぼうは2時間以内!

休日の朝ねぼうは、リズムが乱れて日中の眠気が強くなるよ。寝不足でも、まずは朝起きて太陽の光を浴びよう!

お悩み④ どのくらい眠ればいいの?

《望ましい睡眠時間》

☆6~13歳...9~11時間 ☆14~17歳...8~10時間

自分に合った睡眠時間を探ろう!
ポイントは「翌日の頭の冴え具合」と「体調」

「睡眠」を改善した生徒に聞きました

- 1** どうやって改善した?
- 第1位 自分で目標を決めた
 - 第2位 スマホやゲームなどの利用時間を決めた
 - 第3位 帰宅後の居眠りをやめた
- 2** なぜ、改善しようと思った?
- 第1位 睡眠の大切さを知ったから
 - 第2位 勉強に集中したいと思ったから
 - 第3位 心の健康にも関係していると知ったから

朝ごはんが大切なワケ

寝ていた体と頭を起こして元気にスイッチON!

頭に栄養をチャージ。午前中の集中力がアップ!

1日の生活のリズムをつくる!

1日3食食べることで栄養のバランスがよくなる!

主食+1かんたん朝ごはんレシピ!



川下中学校のホームページに「かんたん朝ごはん」のレシピを掲載しています。朝ごはんの参考に!

バランスのよい朝ごはんとは?

「主食のみ」になりがちな朝ごはんですが、「主食」「主菜」「副菜」には、それぞれ重要な役割があります。

主食 ご飯・パン・めん類など
おもに炭水化物が含まれており、体温を上げたり、体や脳を動かすエネルギーになります。

主菜 肉・魚・卵・大豆製品のおかず
おもにたんぱく質が多く含まれています。筋肉や骨など、体をつくるものになり、成長に欠かせません。

副菜 野菜のおかず
ビタミンやミネラル、食物繊維が含まれており、炭水化物やたんぱく質の働きを助け、体の調子を整えてくれます。

「主食+主菜+副菜」がそろって体が目覚め、午前中の活動が充実するよ。便秘の予防や良質な睡眠にもつながるよ。



主食にちょい足し! 腹持ちのよい食べもの

腹持ちがよい食べものとは食物繊維が豊富で消化に時間がかかる食べものこと。主食に足してみよう!



レンチン目玉焼き

作り方

- ①お皿を少し水でぬらす
- ②卵を割り入れたら、黄身につまようじで数カ所穴を開ける
- ③200Wのレンジで3分加熱する



生活習慣の改善で学ぶことは楽しくなる?

いろいろな事を学ぶのは楽しい

生活習慣を改善した生徒ほどいろいろなことを学ぶのは楽しいと答えているね



※セロトニン...心と体のバランスを安定させる幸せホルモン ※メラトニン...脳の松果体から分泌される眠りホルモン

改善する前と後の変化は?

改善する前

- 生活リズムが整った
- 身体が楽になった
- 元気になった
- 体が早く動く

改善した後

- 気持ちが明るくなった
- 学校に楽しく行ける
- 物事に積極的になった
- 意欲がわいてきた

改善する前

- スポーツのパフォーマンスが上がった
- 部活の朝練に集中できるようになった
- 充実した1日を過ごせる

改善した後

- 朝食を食べるようになった
- お腹が鳴らなくなったので、授業に集中できる

改善する前

- 朝食の内容が充実した
- 自分で朝食を作れた
- 料理の手際がよくなった

改善した後

- 昼間の眠気がなくなった
- 授業に集中できる
- 忘れ物が減った