

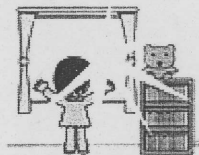
5月

向島中保健室  
H24. 5. 23

## 睡眠・・・毎朝、太陽の光を浴びて起きよう！

私たちの身体にある生体時計は1日約25時間で動いています。そのため早寝よりも遅寝、昨日より1時間遅くまで寝て、1時間遅くまで起きている方が楽な身体になっています。もし暗室で生活すると起床・就床時刻が次第に後ろにずれていくことが実験でわかっています。

このため生体時計を毎朝調節する必要があります。脳の視時計遺伝子があるところで、朝の光を認識することによって生体時計の調節が行われています。毎朝太陽の光を浴びることでいわば脳の生体時計を1日24時間に調整しているのです。



## 食事・・・朝ごはんを1日をスタートさせよう！

私たちの身体は、寝ている間もエネルギーを使っています。そのため、朝にはエネルギーや、エネルギーをつくるために必要な栄養素が少なくなっています。朝食を食べることで、就寝中に使われたエネルギーや栄養素、さらに午前中に使うためのエネルギーを補充することができます。

特に、脳で使われるエネルギーはブドウ糖から補充されますが、体内に蓄えられているブドウ糖は、約12時間分しかありません。朝食を食べないと、前日の夕食から昼食まで12時間以上脳への供給がないことになります。朝食の摂取状況が学力と関係すると言われてはいますが、脳にしっかりとエネルギーが供給されているかどうかに関係しているのかもしれません。



朝食で様々な栄養素を補給し、午前中、しっかり活動できる状態を作りましょう。

知っていますか？  
自分の  
からだの数字

●身長 cm	●体重 kg	●体温 ℃	●脈拍 回/分
-----------	-----------	----------	------------

体調の変化を知る手がかりになる、大切な数字です。ときどきチェックしておきましょう。

## 筋肉痛になっていませんか？

いよいよ部活動も本格的に始まりました。1年生は、初めての部活動で筋肉痛になってしまった人もいないのでしょうか？ 2・3年生でも、激しい練習のときなど、筋肉痛を経験したことのある人は多いでしょう。

でも実は、筋肉痛の原因は、はっきりわかっていません。筋肉の疲労によって、乳酸がたまり、筋肉が酸性になるからだという説、筋肉そのものが傷ついているという説などがあります。

筋肉痛は、たいていの場合、何もせず放っておいても数日から一週間ほどで治ります。筋肉痛を治すには、ストレッチで硬くなった筋肉を伸ばす方法のほか、お風呂でのマッサージや湿布をはることもいいとされています。でも、できれば痛い思いなんてしなくて済むほうがいいですね。そのために、筋肉痛を予防する方法を知っておきましょう。

筋肉痛になったらまずはストレッチ！



その後、お風呂でのマッサージなどで温めると○



## ・・・筋肉痛の予防法・・・

- ①準備運動・ストレッチは念入りに体が温まっていないのに、いきなり激しい運動をすると、筋肉に大きな負担がかかります。運動を始める前は、十分にウォーミングアップをして、体をほぐしておきましょう。
- ②ふだんから運動の習慣を日ごろから運動の習慣があると、筋肉痛予防に役立ちます。ウォーキングやジョギング、自転車などで、積極的に体を動かすようにしましょう。