

潮来一中 食育だより 特別号

～生徒のみなさんへ～

No. 5

早寝・早起き・朝ごはん集会を行いました！

キーワードは … 「免疫力」

6月26日（金）7校時に「早寝・早起き・朝ごはん集会」を行いました。各学年、真剣な態度で、話を聞く姿勢が素晴らしかったです。「自分の健康は自分で守っていく」ように、学んだことや立てた目標を胸に、今後の生活に生かしていきましょう。取り組んだワークシートの中で、臨時休業中の生活を振り返るところがありました。就寝時刻について集計してみると、衝撃の事実が・・・！！

なんと、23時台に就寝した人が一番多く、51人もいました。2番目は22時台で40人、次いで3番目は24時台で33人いました。中には、午前2時や3時に就寝した人まで……。多くの方が、夜更かしをしていたことが分かりました。

同じく起床時刻も集計すると、9時以降に起きていた人が多く見られました。中には15時に起きていた人まで……。これだけ遅くまで寝ていたら、早起きすること、そして朝ごはんを食べることは難しいですね。

臨時休業中の就寝時刻ランキング

1位 23時台 

2位 22時台

3位 24時台 

学校が再開されて約1か月。今の自分は？

本格的に学校が始まって、約1か月が経ちました。今の生活は、臨時休業中と比べて、どうですか？1年生は、部活動が始まりました。2年生は後輩ができ、中学校の勉強も中盤に差し掛かってきました。3年生は部活動のラストスパートとともに、すでに受験を意識している人も多いようです。学年によって、置かれている立場や状況は異なります。しかし、目標としていることややりたいと思っていることなど、一人一人、思い描いている夢があると思います。

早寝・早起き・朝ごはん集会で話した通り、必要なことは、第一に「あなた自身が健康で元気なこと」です。これは、潮来一中の先生みんなの願いであり、みなさんの家族の願いでもあります。やりとり帳を振り返りつつ、日頃から自分と向き合い、健康で元気に過ごせるように努めていきましょう。



Q.でも、遅寝・遅起きをして、たっぷり睡眠時間をとればいいじゃないですか？

◎その疑問は、裏面で解説！ ↓



なぜ「早寝」「早起き」が大切なの？

さて、睡眠時間をたくさんとれば、遅寝・遅起きでもいいという訳ではありません。なぜ、早寝・早起きが大切なのでしょう。その理由は、脳内分泌される「セロトニン」と「メラトニン」そして「成長ホルモン」にありました。

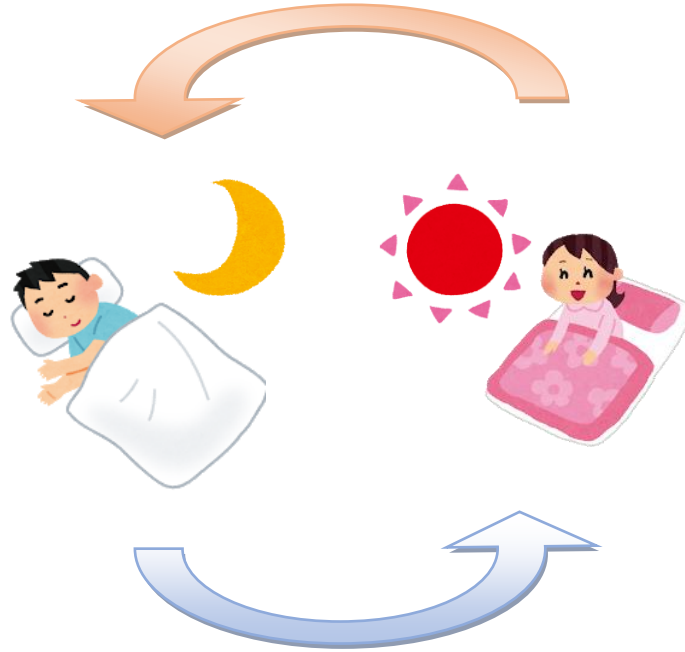
寝ている時

メラトニン

- 暗くなると分泌され、体温を下げて眠りを誘う
- 免疫力増強 など

成長ホルモン

- 骨や筋肉の成長を促す
- 疲労回復 など



起きている時

セロトニン

- 目が朝の光を感じると、分泌される
- 眠りを誘う働きを持つ
- メラトニンの生成
- 脳と体を覚醒させ日中活動しやすくするとともに心のバランスを整える

朝起きてしっかりと活動するためには、夜ぐっすり眠り疲れをとることが大切です。そのためには、セロトニンや成長ホルモンの分泌を増やすことが重要です。セロトニンの分泌を増やすためには、『朝の光』に当たるのが大切です。早起きをして朝の光に当たることで、夜にぐっすり眠ることができ、疲労も回復されます。また、朝の光には、体内時計をリセットして、生活リズムを整えてくれる働きもあります。成長ホルモンの分泌を増やすためには、しっかりと睡眠時間を確保して、深い眠りにつくことが大切です。

コラム Column

行方地区大会に向けて！

～試合本番で最高のパフォーマンスを実現するために～

本番である試合で、日頃のトレーニングの成果を100%発揮するために、日々の食事をしっかりととりながら、当日はもちろん、2～3日前から試合を見据えた食事に切り替える必要があります。

エネルギー源の炭水化物と一緒にとりたいのが、**ビタミンB1** や**クエン酸**です。ビタミンB1は、体内に取り込んだエネルギーを効率よく使うために欠かせない栄養素です。また、クエン酸はエネルギーの吸収を助けてくれます。ビタミンB1を多く含むのは、豚肉や大豆製品です。クエン酸はかんきつ系フルーツや梅干し、キムチなどに多く含まれます。試合前の食事には、これらの食品を添えて、せっかくとったエネルギー源をしっかりと使えるように工夫しましょう。

- 炭水化物を 1.5～2 倍に
- たんぱく質を 1/2 ～2/3 に
- ビタミンB1、クエン酸を一緒にとる
- 油ものをさける

