

今回のテーマ:生活習慣を見直そう

春は、活動量が増えて疲れやすくなると同時に、入学や進級、クラス替えなど環境の変化により緊張感やストレスを感じやすい時期です。疲れにくい体づくりのために、まずは生活習慣を見直してみましょう。



望ましい生活習慣

望ましい生活習慣とは、食事を中心に、運動・休養のバランスのとれた生活リズムが身についていることです。

☆日々の生活を振り返り、改善できるところから実践してみましょう。

1日3食（朝・昼・夕）食べている。

野菜をしっかりと食べている。（※1日350g以上）

栄養バランスを考えて食事を。（主食・主菜・副菜・汁物）

適度に身体を動かしている。

よくかんで食べている。

間食を食べすぎないようにしている。

しっかり睡眠をとっている。

・1日平均60分以上の生活活動+運動を行う。
・軽く汗をかく運動を週3日以上行う。

【健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 厚生労働省】

個人差がありますが、
・小学生9～12時間
・中学生8～10時間
・成人6時間以上
が推奨されています。

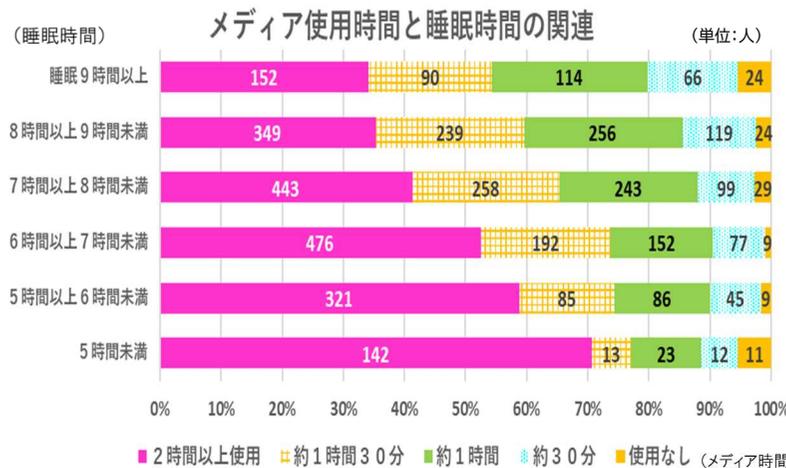
【健康づくりのための睡眠ガイド 2023 厚生労働省】

◎学習内容は 寝ている間に定着!!

脳は寝ている間に、その日起こったことや学習したこと・運動の技能などを脳内で繰り返し再生して、必要な情報を記憶し不要な情報は消去し、記憶の整理をしています。

メディアと睡眠の関係

昨年度実施した食に関するアンケート結果から、メディアの使用時間が長い児童生徒ほど睡眠時間が短い傾向にあることが分かりました。



さらに……

メディアから出るブルーライトは、睡眠を促すメラトニンの分泌を抑制するので、就寝前に使用すると、寝つきが悪くなったり、朝起きるのがつらくなったりと、睡眠の質が低下するので注意が必要です。

睡眠と肥満の関係

睡眠不足は、肥満にもなりやすいことが分かっています。生活習慣やメディアとの付き合い方を見直し、睡眠時間をしっかりとれるようにしましょう。



睡眠中には、食欲に関わるホルモンが分泌されます。

- ・食欲を抑える「レプチン」
- ・食欲を高める「グレリン」

【学校における肥満対応ガイドライン:福島県教育委員会】

◎睡眠=肥満予防!?

7時間睡眠の人と比べ、6時間の人は23%、4時間の人は73%と高い確率で肥満になります。という調査結果があります。

(コロンビア大学の研究)

