

# ほけんだより

H21. 5. 12

No. 2

東山中学校

新緑の美しい季節になり、萌える緑から元気がもらえる気がします。

4月から新しい生活が始まって1か月以上が過ぎ、知らず知らずのうちに疲れがたまっている人もいるでしょう。そんな今、生活リズムを見直してみましょう。

## 生活リズムのポイント

### 朝はカーテンを開けて光を浴びよう



人間の脳の中には体内時計があります。この体内時計の働きで睡眠、体温、ホルモン分泌などのリズムも刻まれます。朝の光を感じることでリセットされるので、目覚めのよい朝が迎えられます。

光が入りにくい部屋の場合は、電気をつけたり、外に出たりしましょう。

### 朝ごはんを食べよう



脳のエネルギー源になっているのは、「ブドウ糖(血糖)」という成分です。ブドウ糖は、体の中に少ししか蓄えておけないので、朝ご飯を食べないと、ブドウ糖が不足した、いわゆる低血糖の状態です。午前中を過ごすこととなります。低血糖のままでは脳にエネルギーがまわらず、集中力や記憶力などがうまく働きません。

### 昼間、体を動かそう



昼間にたくさん活動すれば、夜は早く眠れます。よく体を動かして運動したり、遊んだりするように心がけましょう。

友達や家族と一緒に遊ぶことは、体が成長するだけでなく、コミュニケーション能力や、相手のことを思いやる気持ちといった精神面の成長も考えられます。

### ぬるめの温度のお風呂に入ろう

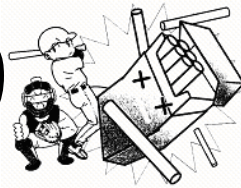


人間の体温は夕方になり高くなりますが、時間とともにだんだん下がってくることで眠気がやってきます。

そんなとき、熱いお風呂に入ると、下がりかけた体温がまた上がって、眠りにくくなることがあります。

寝付きが悪い場合は、夕食とお風呂の順番を逆にしてみるのもよいでしょう。

# たばこの影響について考えよう



～誘われても断る勇気を！！～

たばこはがん、心臓病、老化を進めてしまうものです。

15歳までにたばこを吸い始めた人の年齢累積死亡率（59歳までに死亡する確率）をみると、たばこを吸わない人に比べ、15年早く亡くなると、研究結果に出ています。

## 中学生から吸い始めると・・・

59歳までに死亡する確率は、総死亡が2倍、がん死亡が4倍、虚血性心臓病死がなんと、11倍です。

強いニコチン依存症になってしまいます。1日に25本以上吸っている人の割合が、20歳から吸い始めた場合より、2倍も高くなっています。



## ニコチンの怖さ・・・

ニコチンは、脳内の化学伝達物質と構造が良く似ています。たばこを吸うと、脳内の快楽中枢に働きます。“いい気持ち”になります。これは麻薬と、同じような作用です。

でも、この快感はまやかしののです。本当にいい気持ちなのではありません。たばこを吸っている人は、こうして、辛いこと・苦しいこと・悲しいことなどをたばこのニコチンで紛らわせて、無理をしているのです。そんな人の心と身体は、SOSを出しているかもしれせん。



ニコチンの耐性がつくと脳は、タバコのニコチンをより多く要求してくるのです。やめたいときにはやめられなくなる可能性が高くなります。

たばこをすすめられても、はじめに断る勇気があれば、たばこをやめられない葛藤に苦しむことがなくなります。自分の強い意志で断りましょう。

# ☆身体測定の結果です☆

4月の身体測定の結果です。数値はすべて平均です。

人それぞれ、成長差があります。自分の以前の測定値と今回の測定値を比べ、成長していることを実感しましょう。

	男子			女子		
	身長	体重	座高	身長	体重	座高
1年	150.8 cm	43.0 kg	80.3 cm	151.6 cm	41.9 kg	81.5 cm
2年	159.5 cm	46.7 kg	84.3 cm	154.1 cm	47.4 kg	82.9 cm
3年	164.5 cm	54.8 kg	87.6 cm	156.2 cm	50.2 kg	84.5 cm



