

保健だより～チアフル～ Cheerful



小見川中学校 保健室
令和5. 12. 21 No.7

**睡眠&食習慣で、
部活も勉強も成績アップ！**

受験期の食生活
を裏面に掲載

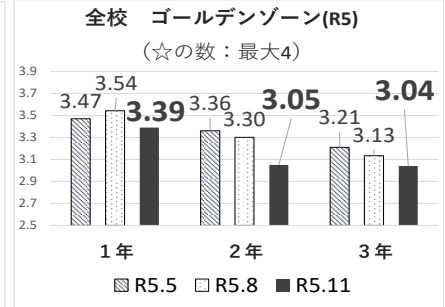
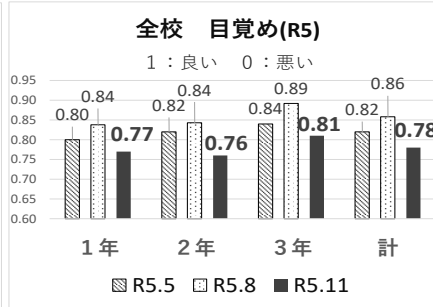
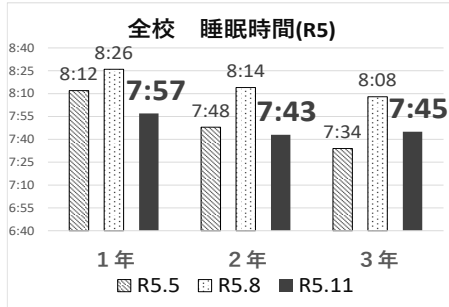
～力を発揮し笑顔になるコツ～

は、2時間以内に。

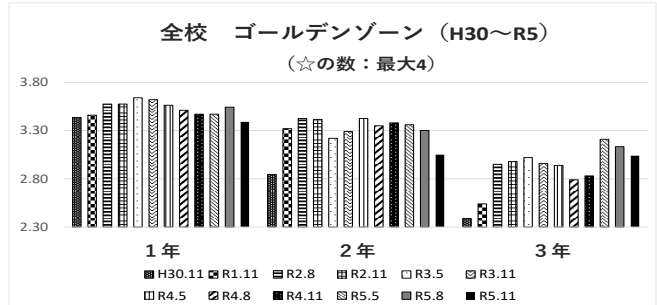
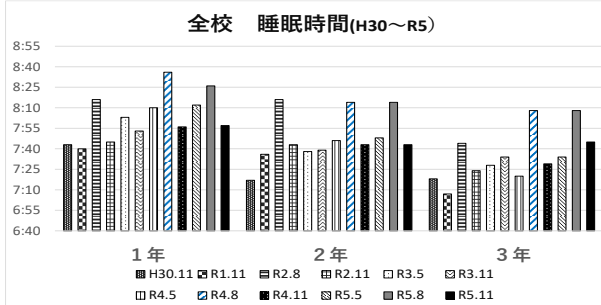
は寝る1時間前までに。

の答えはHPの保健だ
より、保健室前にあります。

～小見中生の睡眠 その1～ 今年(R5)の生活リズム日誌集計より



～小見中生の睡眠 その2～ 6年間(H30～R5)の生活リズム日誌集計より



〈グラフから見える傾向〉

- ①1年生、2年生、3年生と学年が上がるにつれて、
・睡眠時間の長さが短くなる
・ゴールデンゾーン(夜10時～深夜2時)獲得ポイントが少なくなる
- ②今回(R5.11月)の1、2年生は遅寝傾向の人が多い。
(心身の体調不良につながる可能性があるため、改善を！)

中学生は「遅寝遅起き」の睡眠習慣が徐々につき、その習慣化する人が増えていく、という時期と言えそうです。

『睡眠指針2023(案)(厚生労働省)』では、**中高生の睡眠時間は8～10時間推奨**としています。

8時間睡眠に近づくように、家庭での学習時間やスマホ・PC使用を終わらせる時間をいつにするか、など生活リズムを見直しましょう。

睡眠は、脳と体のメンテナンス
をしてくれます。
23時には、布団の中にいるのが
ベスト！

世界的に、日本の中高生は睡眠時間が
短い、と言われています。
校内の集計からもその実態は明らか。
多くの人がそうだからといって、短く
ても良い、ということとは違います！！

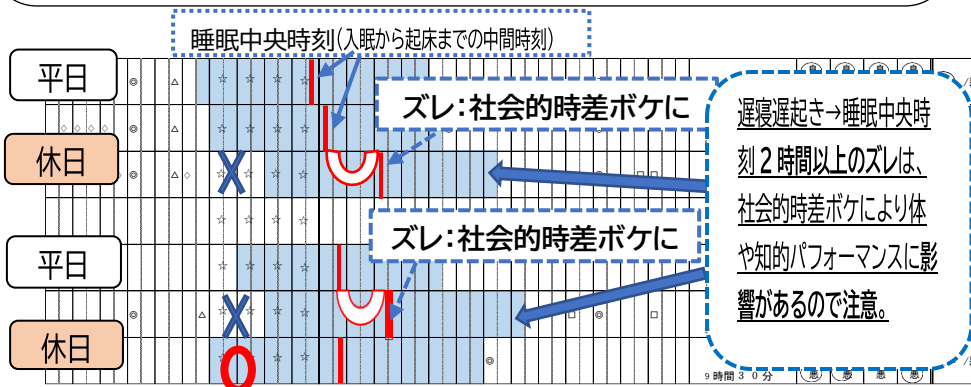
〈社会的時差ボケ〉

体内時計と社会的時間のズレに
よって生じる時差ボケが社会生活の
中で生じた状態。

2時間を超える「社会的時差ボケ」は、顕著(けんちやく)な睡眠の質の低下、日中の強い眠気に関係する。

また、睡眠の質低下や日中の眠気は、学校での学習効果に影響すると言われています。

(2022年6月 京都府立医科大学 PRESS RELEASE より一部抜粋)



社会的時差ボケ(ソーシャル・ジェットラグ) = 休日の睡眠中央時刻 — 平日の睡眠中央時刻

あなたの「ズレ」は
2時間以内?
2時間以上?

全力を出せる状態をつくる！

「受験期の食生活」に大切なことって、何？

- その1 体調を整える
- その2 ストレスをうまく解消する
- その3 頭の働きを良くする食べ方を知る

その1
体調を整える

受験勉強期間も当日も、かぜや感染症にかかってダウンすることは防ぎたいですね。

そこで・・・

①生活リズムを整える

- ・早起き→朝ご飯→早寝、のサイクルを作ろう。
- ・朝ご飯を食べ、体と頭（脳）の状態を良くしよう。

②栄養バランスを整える

- ・特にかぜ等から身を守る栄養素を毎日とろう。
→たんぱく質、ビタミンA、ビタミンC
- ・脳の栄養は「ブドウ糖」だけ！
- ・朝ご飯には「ごはん」がおすすめです。

〈たんぱく質〉

肉・魚・卵
大豆製品など



〈ビタミンA〉

うなぎ・レバー
緑黄色野菜など



〈ビタミンC〉

野菜
果物など



朝食大事！
(朝ご飯は成績アップのカギ！)



その2
ストレスをうまく解消する

受験期って、心配や緊張など知らず知らずのうちにストレスを感じ取ってしまう時期です。ストレスとうまくつき合っていくことも、大事なことです。

そこで・・・

①ストレス解消・緩和のポイント

- ・リラックスして、楽しく食事時間を過ごそう。
- ・勉強の合間に、少しの甘いおやつや果物で脳に栄養を。

リラックスした食事
で心と体に栄養補給



甘いもので脳に栄養を
(適量の果物やお菓子など)



②ストレス解消・緩和となる食べ物

- ・ストレスに強くなる…ビタミンC
- ・イライラ解消…カルシウム

カルシウムでイライラ解消
(小魚・海藻・乳・大豆製品)



ビタミンCでストレスに強くなる
(野菜、果物など)



その3
頭の働きを良くする食べ方を知る

「頭の働きを良くしたい！」と思うけれど、良くなる食べ物、食べ方ってあるの？

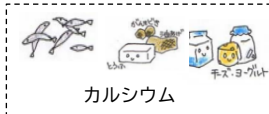
そこで・・・

①脳力アップの栄養素

- ・青魚（あじ、さんまなど）…不飽和脂肪酸
- ・小魚、乳製品、大豆製品…カルシウム
- ・野菜、果物など…ビタミンC
- ・穀類…ブドウ糖



不飽和脂肪酸



カルシウム



ブドウ糖



ビタミンC

②食べ方

- ・ゆっくり、よく噛む…あごの筋肉が刺激され脳の活動が活発に。
- ・夜食を食べる場合は、寝る1時間前までに。(食べすぎ注意)
○温かく消化の良いもの（卵雑炊、おにぎり（じゃこ、おかか）など）
×油分の多いもの（スナック菓子、インスタントラーメン、菓子パンなど）



十分な睡眠 + しっかり栄養補給 = 自分の力が発揮できる

脳科学・心理学の点から、「こうなりたい」（〇〇高校に通う、20歳の自分は〇〇になっている、など）具体的にイメージした目標を持つと、人は目標に向かって行動しやすくなると言われています。

もしも、目標の前に不安を感じたら、ゆっくりと息を吐きだしましょう。
自分の未来は、自分が作る。がんばれ、小見中生！

おうちの方は、程よい距離感で見届けながら、サポートしましょう。

1、2年生の皆さんは、普段のテストや部活動の大会に備えても、共通する内容です。参考にしてください。