



警戒を緩めず
検温・手洗い・
マスク・咳エチケット

木もれび

2020.12.18発行 NO.12
弘前中央高校 保健室
—受験対策特集—

12月21日は冬至。一年のうちで昼がもっとも短い日です。翌日から日が少しずつ長くなることから、冬至は太陽が復活し、生命の再生が始まると考えられてきました。この日を境に、少しずつ春に近づいて行きますが、「冬至冬中冬始め」ともいわれるように、冬の寒さはこれからが本番です。年末年始で何かと忙しい時期ですが、家庭でも感染対策をしっかり行って、体調には十分気をつけて過ごしましょう。

朝型維持、家で集中を

コロナ禍の受験 早めの準備を！

3年生のみなさん、卒業後の進路に向けての道のりも最終コーナーにさしかかってきました。

今年度はセンター試験の継続として初めて大学共通テストが実施されます。例年ならば、図書館や塾の自習室などで勉強する生徒も多くみられますが、今年度は新型コロナウイルスの感染対策を念頭に家で集中して勉強できるかどうかが大きなポイントになります。大切な日に実力を発揮できるよう感染対策のポイントをおさえて健康管理に万全を期して臨みましょう。

感染防止の基本守って！

- ①生活リズムを崩さず朝型を維持。
- ②3食きちんと食べる。
- ③家で集中して勉強できる環境を整える。
- ④食事や友人と会話する際は相手との距離や換気に気をつける。
- ⑤検温、手指衛生、マスクの着用、3密を避けるなどの原則を守る
- ⑥試験日の約2週間前からは、家族も会食や人混み、カラオケなどを控える。
- ⑦他県へ受験に行く人は、志望校までアクセスしやすいホテルを早めに予約し、試験会場までのルートも念入りに。感染状況もチェックして、人混みを避ける工夫を。
- ⑧試験前夜や当日の食事をどうするか考えておく。

共通テスト、2次対策に向けて！

頑張るペースを

自分基準で見直そう

受験本番が近づいてくると、つい頑張りが過ぎてしまいがち。でも大事なときに、体や心がガス欠になっては大変。

ちょっと深呼吸して、今の生活を見直してみませんか？

必要な睡眠時間は人それぞれ



睡眠時間

勉強したことを記憶に定着させるために必要なのは睡眠時間です。自分にぴったりの睡眠時間は人それぞれ。昼間に眠くならないかどうかを目安に自分に必要な睡眠時間を把握して、一日のスケジュールを考えてみましょう。



適度な休憩で効率アップ



時間配分

人間の脳は長時間集中し続けることはできません。ずっと近くを見ていると目にも負担がかかります。勉強・休息、それぞれ自分に合った時間を決めましょう。タイマーを使うとメリハリがつかますよ。

休憩中 たったこんな過ごし方

ちょっと歩き回ったり、外の空気を吸ったり、ストレッチをするだけでも良い刺激になります。疲れたときは15分程度目を閉じるだけでも脳は休息できますよ。



生活リズム

夜型から朝型へ切り替えを

勉強を頑張りすぎてつい夜更かしてしまっている人。試験が午前中に始まるなら、夜型の

ままでは脳はうまく目覚めません。せっかく頑張ってきたのに実力を出し切れないのは残念です。



朝型への切り替えは計画的に

- ①日付を書き入れたら、まず今の就寝時刻と目標の就寝時刻を書き入れましょう
- ②目標の時刻に向けて、毎日少しずつ就寝時刻を早めて計画を立てましょう

今	目標	今	目標	今	目標	今	目標
就寝時刻は？	就寝時刻	就寝時刻	就寝時刻	就寝時刻	就寝時刻	就寝時刻	就寝時刻は？
:	:	:	:	:	:	:	:

冬休みは治療のチャンス！

現在、全学年の視力の要受診者のうち8割が措置済みですが、歯科については、まだ2割程度にとどまっています。希望する進路を達成するために大切なことは、身体のメンテナンスに気を配り、自己管理ができています。ここぞというときに、力を発揮できるよう、まずは、受診、治療に取り組みましょう。未受診の人には通知票に受診報告書を同封しますので、受診後は報告書を保健室に提出してください。



いつ、どんな食事を食べた方がいいの？

— 時間と栄養の関係について —

総探での取り組み～「時間栄養学」の研究から～

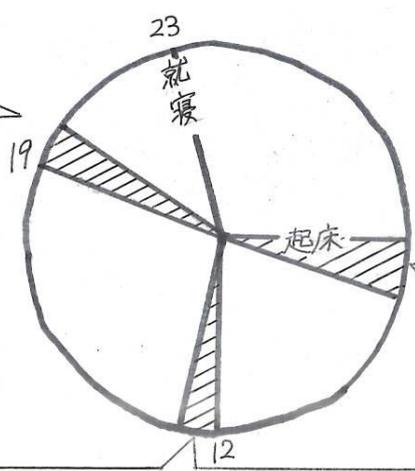
「時間栄養学」って？

体内時計は私たちの健康に大きく関わっていると言われています。この体内時計の調整に重要な役割を果たしているのが食事です。内容や量に加え、食べる時間を研究しているのが**時間栄養学**という分野です。

◆光と朝食がリセットボタン◆

人の体内時計は**24.5時間**だと言われています。これを24時間に合わせるためには**光と朝食**が必要です。

▼理想的な食事時間の例



夕食

就寝の**3～4時間前**までに済ませる
(食べた物を消化するには3～4時間かかります。睡眠中は消化酵素が減り、翌朝の**胃もたれ、食欲不振**につながります。)

○**カルシウムを摂る**
骨は寝ている間に作られます。夕食で摂ると、骨を丈夫にし、**骨粗しょう症**予防にも。

○**夕食は腹七分**
夕食にたくさん食べると寝る前までにエネルギーの消費が追いつかず、余分なエネルギーは**脂肪**になります。

○**野菜ファースト**
野菜は食物繊維を多く含むため、糖質の吸収を穏やかにして血中糖値の急上昇を抑えます。

昼食

朝食から**5～6時間後**

○**しっかり食べる!**
朝食で摂ったエネルギーは午前中に使い果たすとカロリーの高いものを食べるなら昼が理想です。

○**塩分の摂りすぎに注意!**
日中は塩分の排泄を抑えるホルモンが活発なので、体内に塩分が溜まって**むくみ、高血圧**になりやすくなります。

朝食

起床後**1時間以内**
(体内時計をリセットしやすくなります)

○**朝食抜きのリスク!**
朝食を食べないと昼食後の血糖値が急上昇し、**糖尿病、動脈硬化**のリスクを高めます。また、自分の筋肉をエネルギー源にするので、**疲れやす**くなったり、代謝が落ちて**体重が増加**しやすくなります。

○**鉄分を摂る**
鉄分は午前中に多く利用されます。タンパク質は鉄分の吸収を高めるので一緒に食べるのがおすすめです。

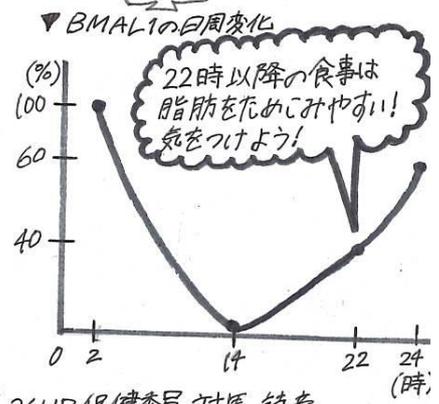


注目の「BMAL1(ビーマルワン)」とは？

↳ 全身の細胞に存在するタンパク質の一種です。

- BMAL1 **増** 脂肪をためこみやすい。
- BMAL1 **減** 脂肪をためこみにくい。

どうしても夕食の時間が遅くなる場合は、数回に分けて食事をする**「分食」**がおすすめです。17～19時に主食、遅い時間に野菜・タンパク質中心の低カロリーの食事を!



参考文献: 早稲田ワークリー, まごころ弁当, 愛知県共済生活協同組合 作成 26HR保健委員 対馬 詩音