



保健通信



2015. 5. 25

筑波大学附属聴覚特別支援学校 保健室

≡ 早ね 早起き 朝ごはん ≡

“早ね早起き朝ごはん” — 見たり聞いたりしたことがあると思います。

さて、次の質問は○ですか？×ですか？（ ）に○か×を書いてみましょう。

- 1 夜おそくまで勉強したほうがよく覚えられる ()
- 2 夕方、短い時間ねむると夜もよくねむれる ()
- 3 ねる前に、ゲームをしたりテレビを見たりするとねむりにくくなる ()
- 4 ねる前にはげしい運動をするとよくねむれる ()
- 5 早ね早起きの人は、そうでない人より勉強や運動がよくできる人が多い ()
- 6 朝ごはんを食べないとやせられる ()
- 7 食べる量が同じでも、夜おそい時間に食べると太る ()



ねむると、初めは、のうを休ませる深いねむりになり、次に、体を休ませる浅いねむりになります。浅いねむりの時に、のうは勉強したことを覚えます。だから十分にねむると、のうが休めるし、勉強したことを覚えられます。

夕方ねてしまうと、夜のねむりが浅くなってぐっすりねむれなくなってしまう。夕方はねむくてもねないで、夜早めにねましょう。なお、午後3時前までの20分以内の昼ねは、頭をすっきりさせ、夜のねむりが浅くなることは少ないそうです。

ねる前に、ゲーム機やテレビの画面から出る強い光をあびると、ねつきが悪く(なかなかねむれなく)なったり、ねむりが浅くなったりします。



ねる前に、はげしい運動をすると、のうや体の働きが活発になってしまい、ねつきが悪くなってしまう。

早ね早起きの人のほうが、勉強や運動の成績がよいそうです。また、朝ごはんを毎日食べている子どものほうが学力や体力が高いそうです。

朝ごはんを食べないと、太りやすい体になるだけでなく、勉強などに集中できなくなってしまう。



夜おそい時間に食べると、太りやすくなります。また、夜に体の働きが活発になってしまいます。習い事などで夕食がおそくなる場合は、その前に少し食べておき、終わった後の食事を軽くするのがいいでしょう。



答え 1× 2× 3○ 4× 5○ 6× 7○

保護者の方へ

≡ 尿検査・色覚検査の結果について ≡

尿検査の結果、2次検査や精密検査が必要な人にはそのことをお知らせしています。何も連絡がない場合は“異常なし”ということです。

色覚検査(希望者に実施)の結果、正常ではないと思われる人にそのことをお知らせします。何も連絡がない場合は“異常なし”ということです。