

# ほけんしつだより

かしこいからだ と タフな心を

大阪府立大手前高等学校

No.8

2021年11月

大阪城公園の紅葉も葉が次々落ちて、冬支度が進んでいます。登下校の時間はかなり冷え込む日もあります。保健室では、のどの痛みや鼻水など、風邪症状を訴える人が増えてきました。服装調整が難しい季節ですが、体調を崩さないように気をつけて過ごしましょう。気がついたら、もう12月も間近。中間考査も迫ってきています。しっかり勉強するためには、食事をおろそかにしてはいけません。食べ方や栄養バランスを意識しながら毎日を過ごしましょう。

## 勉強も、体力作りも、食事から！ めざせ脳力アップ

朝食で脳にスイッチを入れよう



脳は、眠っている間も働き続けています。その間、ブドウ糖を消費しているので、朝起きた時には脳がエネルギー不足状態です。朝の太陽の光を浴びて、朝ごはんをエネルギーに変換することで、脳や体がしっかり活動できるようにスイッチが入ります。

朝・昼・夜の3度の食事は欠かさないで



「時間がなかったの、食べそこねた～」という人が時々います。脳のエネルギー源となるブドウ糖の体内貯蔵時間は限られていて5～6時間しか持ちません。1日3回の食事で摂取しないと、脳の働きが悪くなり、思考力や集中力が低下します。また、人の集中力は長続きしないので、がむしゃらに長時間勉強するよりも、適度に休憩を入れたほうが集中できて効率的です。3度の食事を挟むことで規則正しいリズムができ、勉強が効率よくはかどります。

眠くならないためにはよく噛んで食べる



食べた後、眠くなること、ありますよね。食後は消化器官に血流が集まり、脳の血流が緩やかになって眠たくなるのです。これを防ぐには、よく噛んでゆっくり食べることで、脳が活性化され、集中力と記憶力が高まります。

勉強と勉強の合間の休憩時間にガムを噛むことも有効です。よく噛むことで、脳の中にある海馬と前頭葉が活性化されます。それらが活性化すると集中力と記憶力が高まります。

朝は食欲がないから食べられない～という人は・・・  
まずはバナナやヨーグルト、具沢山のスープなど食べやすいものから始めてみましょう。シリアルなども色んなタイプが出ています。

それでも、昼食後眠くなったら・・・  
むしろ積極的に昼休みに15～20分ほどのお昼寝を。脳の疲れを取り、午後の集中力回復のためにお勧めです

夜、寝る直前は食事は控えて



夜は胃腸の働きが落ちてきます。塾などで帰宅が遅くなり、寝る前にたくさん食べると胃もたれしてしまい、翌朝食欲がわかない原因となります。また、質の良い睡眠の妨げにもなります。夜はボリュームを抑え、その分朝にまわして、朝食をしっかり食べるようにしましょう。できれば就寝の2時間前からは食べないようにしましょう。

## 脳の働きを応援する食べ物とは？

大切なことはバランスよく食べることです。その中でも特に役に立つのは、**糖質**、**ビタミンB1**、**不飽和脂肪酸(DHA・EPA)**です。

**糖質** 脳の栄養源となる代表的な栄養素です。ただし、お菓子や清涼飲料水などでは脳の良い栄養源にはなりません。



**ビタミンB1** 糖質をエネルギーに変えるのに欠かせないものです。



**DHA・EPA** ドコサヘキサエン酸(EPA)、エイコサペンタエン酸(EPA)は血液をサラサラにしてくれます。このため血液が脳の細い血管までくまなく流れ、酸素や栄養を脳細胞のすみずみまで運びます。その結果、頭の働きが良くなるのです。また、視力回復効果もあるので、勉強で酷使されている目にも効果的です。



## 魚の缶詰が簡単便利!

サバ、イワシ、サンマなど魚の缶詰はDHAやEPAが手軽に取れます。骨まで柔らかく、カルシウムも吸収しやすい状態に加工されています。安価で便利。レシピも検索したらたくさん出てきますよ。(裏面のトーストメニューにも登場しています)



## 間食にはナッツを

勉強中、小腹がすいたらナッツがお勧めです。脳の活性化に効果的と言われています。



もの想う秋...気持ちが沈む...なんてことはありませんか。一人で抱え込まずに、誰かに少し聞いてもらうだけでも気持ちが楽になることがあります。相談室ウィーク(11/22～12/1)の先生方や保健室に気軽に話に来てくださいね。カウンセラーにも相談できます。

\*\*12～1月のスクールカウンセラー来校日\*\*

- 12月1日(水) 1月17日(月) 桶谷カウンセラー
  - 12月9日(木) 1月28日(金) 花井カウンセラー
- 保護者の方も受けられます。予約は保健室元木まで。

