

10月のほけんだより

令和6年10月8日（火） 大泉町立北中学校 保健室

よい筋肉をつくろう

運動の秋ですね。部活動や体育でもっと活躍するために、筋肉をつけてパフォーマンスを高めたいと思っている人もいるでしょう。でも、毎日、筋力トレーニングを頑張るだけでは、なかなか効果が現れないかもしれません。

なぜなら、運動によって疲労した体（筋肉）を回復させるためには、十分な栄養と睡眠が必要だからです。

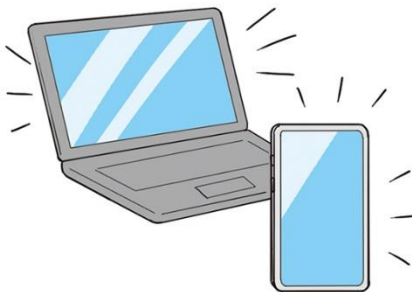


食事は栄養のバランスに気を付けることが大切です。体をつくる材料となるタンパク質（肉や魚）だけでなく、体の機能を調整するためのビタミンやミネラルが多い野菜や果物、海藻など、バランスよく食べることがポイントです。

また、睡眠中は成長ホルモンが分泌されますが、これもよりよい体づくりには欠かせません。ぐっすり眠って、体を回復させましょう。

しっかりと効果を出すために、食事と睡眠も意識することが大切です。栄養バランスを考えて食べ、夜はゆっくり休んで、元気に運動を楽しみましょう！

夜のブルーライトにご用心！

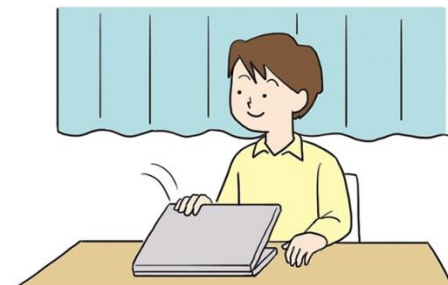


ブルーライトについて知っていますか？ ブルーライトとは、可視光（人の目に見える）の中で紫外線に近い青色の光で、角膜や水晶体で吸収されずに目の奥の網膜まで届く強い光です。太陽光にも含まれていますが、LEDを使ったパソコンやスマートフォンからも、この光が多く発せられています。

朝、ブルーライトの含まれる太陽光を浴びると、スッキリ目覚めることにつながりますが、夜遅くまで浴びていると困ったことが起きます。

夜遅くまでパソコンやスマートフォンの画面を操作していると、ブルーライトの刺激で生活リズムが狂ったり、睡眠の質が落ちたりするからです。

寝る直前までブルーライトを浴びることはやめ、ぐっすり眠れるようにしましょう。



7つのまちがえを探そう！



こたえは保健室前の掲示を見てね！

