



ほけんだより 夏休み号



☆「健康力アップ30日作戦チャレンジシート!」の目標を立て、実践してみよう☆

(提出は8月31日(月))

自分の健康・生活習慣改善のための課題を考え、具体的目標を定めて取り組もう。

チャレンジ内容を30日間実践し、結果について自己評価をしましょう。

※例えば・・・『毎食野菜を120g食べる』『毎日1時間以上運動する』など。

生活の基本は眠ること、食べること、体を動かすことです。

「学校もないし、ちょっと夜更かししても大丈夫～～。」ではありません!!自分の体(と脳)を大切にしましょう。睡眠不足によっておこる体への害は深刻です。毎日8時間は眠るように自分をコントロールできるといいですね。トップアスリートの平均睡眠時間は昼寝も合わせて9時間を超えます。また、ドイツや沖縄では睡眠時間を確保することで学力がいかに伸びるか、という実験がおこなわれ、両地域とも睡眠を8～9時間確保すると学力は伸びるという結果が出ています。未来の自分のために生活を今一度意識して整えていきましょう。

1日8時間は眠ることを目標に何時に眠るか考えてみましょう

睡眠不足が引き起こす悪影響

体がゆがむ

老化の促進

免疫力が低下する

慢性的な便秘になる

必要以上に食欲が増す

ネガティブな考え方になる



めまい・吐き気

肩こりや頭痛が出る

瞬発力・持久力が低下する

チャレンジ精神がなくなる

認知力の低下・学習力の低下

代謝がおち、太りやすい体になる

1日を振り返って記録し、生活習慣を見直せるとなお、素晴らしい

夏野菜で献立を考えてみよう 自分でつくってみよう!

毎日三食食事を作ることは大変ですが、週に一度でも自分でメニューを考えたり、実際に作ってみたりすると、食べ物や周囲への意識がかわります。意外な発見があるかも。この野菜を使う!と決めてしまうとアイデアが浮かびやすいです。是非トライしてみてください。



例:キュウリの漬け

血管や皮膚を丈夫にする



例:千ジャオロース

疲労回復・美肌・風邪予防



例:トマトスープ

血液浄化・脂肪の消化を助ける



例:スイカのシャーベット

むくみを取る
熱中症対策
口内炎治す