

すこやか

12月



令和3年12月10日
京都市立椋原中学校
保健室

紅葉も見ごろをすぎました。学校からみえる山々も寂しげです。今年も残りわずかですね。新型コロナウイルスもインフルエンザも自分にできる感染症対策を続けていきましょう。なにより肝心なのは「早寝・早起き・朝ごはん」などの生活習慣を整えて、自己免疫力を高めておくこと。また、体育で持久走が始まっています。朝ごはんは特に意識してみてください。

朝ごはんは3つのスイッチを「ON」にしましょう。

脳のスイッチON

脳や体のエネルギー

主食

(炭水化物)

脳(頭)は、眠っている間も活動しているので、朝はエネルギー切れの状態です。

ごはんやパンなどの主食に含まれる炭水化物は、脳のエネルギーとなるブドウ糖の値(血糖値)を上昇させるので、脳の活動力がアップします。



ごはん



うどん



トースト



おもち



コーンフレーク



おかゆ

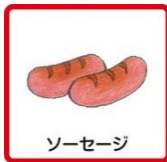
体のスイッチON

筋肉や骨、血になって、体を作る

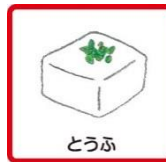
主菜

(タンパク質)

寝ている時、体温は少し下がっています。朝食を食べると体温が上昇して、血流が良くなります。また、よく噛んで食べることで脳や胃腸が刺激され、体も目覚めます。



ソーセージ



とうふ



鮭



なっとう



たまごやき



チーズ

お腹のスイッチON

体の調子を整える

副菜

(無機質・ビタミン)

野菜や果物は、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、目覚めた体の調子を整えます。また、朝食を食べていると、胃や腸が動いて、排便をうながします。



野菜のみそ汁



サラダ



トマトスライス



野菜の煮もの



シチュー



かぼちゃ

「ウインター・ブルー」

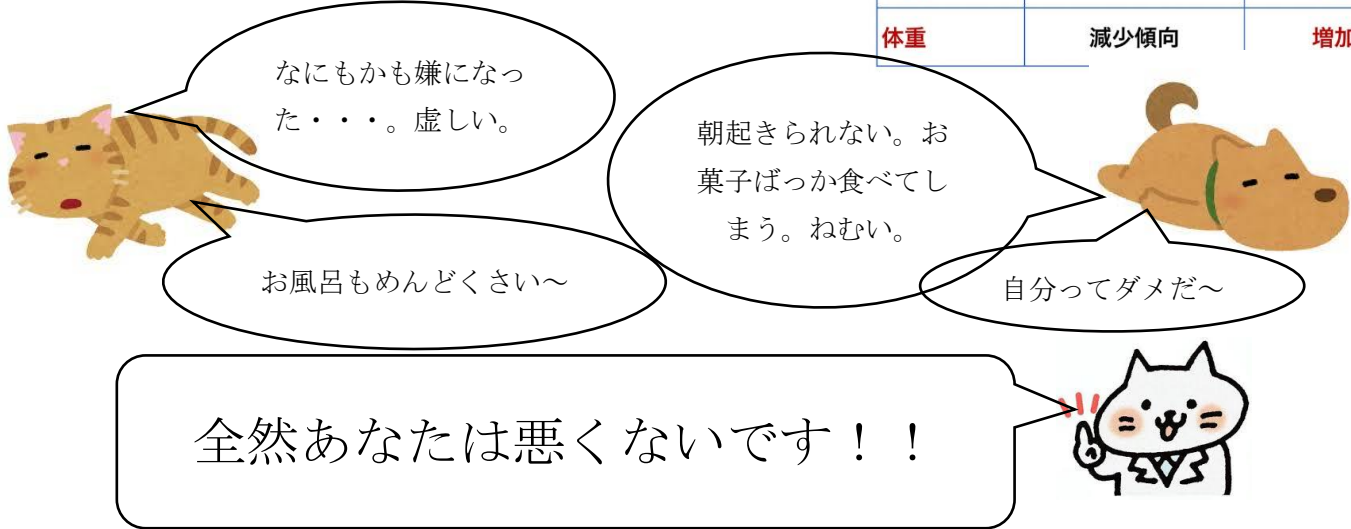
冬に気を
つけたい

一般的なうつ病と冬季うつの違い

『しんどさ』の正体 冬に「日常的にできたこと」ができなくなったら？

紅葉も終わり、すっかり冬の装い。冬になると気持ちが落ちる人がいます。「季節性情動傷害 (SAD)」とか「季節性感情傷害」と言われるものです。決して気のせいではなく、体内で起きている、れっきとした“不具合”です。

	一般的なうつ病	冬季うつ
共通点	気分の落ち込み 気力減退 物事を楽しめない イライラする 倦怠感など	
食欲	低下傾向	過食傾向
睡眠	不眠傾向	過眠傾向
体重	減少傾向	増加傾向



「ウインター・ブルー」の原因～日照時間の短さといわれている～

日照時間が短くなると、体内時計をつかさどるメラトニン分泌のタイミングが遅れ、また脳内神経伝達物質のセロトニンやドーパミンなどモノアミン（神経伝達物質）が減少し、抑うつを引き起こしやすい傾向になります。こうした変化に敏感な人は、通常の人よりもウインター・ブルーに陥りやすい特性があります。

「ウインター・ブルー」の防ぎ方

ただし、症状がひどい場合は受診しましょう。

- ①積極的に光を浴びる 10,000ルクスの光であれば1時間程度浴びるのが効果的とされています。冬は特に、晴れた日に屋外に出て陽の光を浴びましょう。曇り空でも10,000ルクスの照度が得られます。外に出よう！！
- ②規則正しい生活をする 就寝時間・起床時間を決めて、リズムのよい日々を送るようにしよう。
- ③トリプトファンを多く含む食事を摂る 肉、魚、大豆などのタンパク質にはセロトニンの生成に必要な「トリプトファン」が多く含まれています。冬こそ、意識して摂るようにしよう。
- ④有酸素運動する ウォーキングなど一定のリズムで行う適度な有酸素運動は、セロトニンの分泌を促すほか、交感神経活性を抑え、回復と癒しの神経である副交感神経を優位にすることがわかっています。

参考 <https://www.heart-center.or.jp/rehabnow/4169/>

保健だよりのカラー版は、学校ホームページの「保健室より」に掲載しています。