

# けんこうだより



令和2年7月31日  
上菅田中 保健室

みなさん 皆さん、こんにちは。いよいよ夏休みが始まります。今年はどうな

ことに挑戦しますか？「朝の脳は水分たっぷり！」朝の1時間はその後の

3時間にも匹敵する価値があるといわれています。

あさかつ 朝活のススメ 「朝の脳は水分たっぷり！」



「ザ モーニングマインド」の著者、ロバート・カーター博士

は、「よく働く脳は、よく水分補給された脳である」と言ってい

ます。朝、目が覚めた時の脳は、夜寝る前よりもサイズが大きい

そうです。それは、脳がたっぷり休んだ後、もっとも水分補給さ

れているから。だから、朝の脳は活発に働くことができます。

…とはいっても「夜型なのよ！」という人の多いこと。実は、

もっとも脳の活発に働く時間は、人によって違います。

それは、生物としての人間の生まれつきのリズム

そのために 何をしようかな？



ステイヘルシー  
STAY HEALTHY! (健康で過ごそう!)

と、その後の環境によって、働く時間と休息の時間を1日の中

でどのように配分するのかが違ってきます。

そして、夜型か朝型かは、人の行動や気持ちにも影響します。

(米国の研究では)朝型の人は誠実性が強く、夜型の人は

外向性と開放性が強い傾向があると報告されています。

さらに、私たちの脳や内臓には、様々な体内時計があり、

一日中信号を送っているため、その人によって信号の時刻が

違うため、差がでるといわれています。



「じゃ、夜にならないと頭がさえないのは仕方ない…」と、

あきらめることはありません。夜型でも、朝型の人の習慣を

上手に取り入れることで、うまく作業をすすめることができま

す。

一言<sup>ひとこと</sup>でいうと、時間帯<sup>じかんだい</sup>は自分<sup>じぶん</sup>のリズム<sup>りずむ</sup>に合わせ<sup>あわせ</sup>、行動<sup>こうどう</sup>は朝型<sup>あさがた</sup>

のうまくいっている人<sup>ひと</sup>のパターン<sup>ぱたーん</sup>を取り入れ<sup>とりいれる</sup>るということです。

## 1 優先順位<sup>ゆうせんじゆんい</sup>を確認<sup>かくにん</sup>する

自分<sup>じぶん</sup>が一番大切<sup>いちばんたいせつ</sup>にしている（したい）こと<sup>こと</sup>を予定<sup>よてい</sup>に入れ<sup>いれる</sup>る。

自分<sup>じぶん</sup>にとって、一番脳<sup>いちばんのう</sup>がさえる時間<sup>じかん</sup>に、最も大切<sup>もっともたいせつ</sup>なことに

取り組む習慣<sup>とりくむしゅうかん</sup>をつける。→ ゴール<sup>きめて</sup>を決めて、そのために、い

つ、何をしたらよいか…書き出<sup>かきだして</sup>してみましよう。



## 2 寝る時間<sup>ねるじかん</sup>、起きる時間<sup>おきるじかん</sup>を決める<sup>きめる</sup>

（早寝早起<sup>はやねはやおき</sup>は大切<sup>たいせつ</sup>ですが）毎日<sup>まいにち</sup>、同じリズム<sup>おなじりずむ</sup>で生活<sup>せいかつ</sup>する（自分<sup>じぶん</sup>

のリズム<sup>りずむ</sup>をもつ）。→ その時間<sup>じかん</sup>に合わせ<sup>あわせて</sup>スケジュール<sup>すけじゅーる</sup>を

立て<sup>たて</sup>てみましょう。



1年生男子は1年間で8cmくらい伸びるかも！1年生女子は3年生になると3cmくらい大きくなっているかも！楽しみだね。

## 3 家族<sup>かぞく</sup>（友だち<sup>ともだち</sup>、他<sup>ほか</sup>の人<sup>ひと</sup>）と過ごす時間<sup>すごすじかん</sup>と自分<sup>じぶん</sup>の時間<sup>じかん</sup>の

バランス<sup>ばらんす</sup>をかんがえる



自分一人<sup>じぶんひとり</sup>で集中<sup>しゅうちゅう</sup>してやりたいこと<sup>こと</sup>と、誰か<sup>だれ</sup>と一緒に<sup>いっしょ</sup>にいると

きにやること、他<sup>ほか</sup>の人がいてもできること<sup>こと</sup>をわけてかんがえる。

→ これらを1週間<sup>1しゅうかん</sup>、1日<sup>1にち</sup>の単位<sup>たんい</sup>で見直<sup>みなおして</sup>てみましょう。

みじかいなつやすみ ぽーっ すごすのよし。ゆういぎ じかん 短い夏休み<sup>みじかいなつやすみ</sup>。ポーツと過ごす<sup>ぽーっ</sup>のもよし。有意義<sup>ゆういぎ</sup>な時間<sup>じかん</sup>にするの

もよし。元気<sup>げんき</sup>な皆さん<sup>みなさん</sup>に会<sup>あえる</sup>えることを楽しみ<sup>たのしみ</sup>にしています。

## R2 上菅田中学校<sup>かみすげだちゅうがっこう</sup> 身体計測<sup>しんたいけいそく</sup>の結果<sup>けつが</sup>（平均値<sup>へいきんち</sup>）



	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年	152.5	44.0	152.5	43.7
(R1 横浜市)	152.7	43.9	152.1	43.5
2年	160.5	48.1	155.5	48.5
(R1 横浜市)	160.0	48.5	155.2	46.8
3年	165.8	57.6	155.3	47.8
(R1 横浜市)	165.5	53.8	156.8	49.5