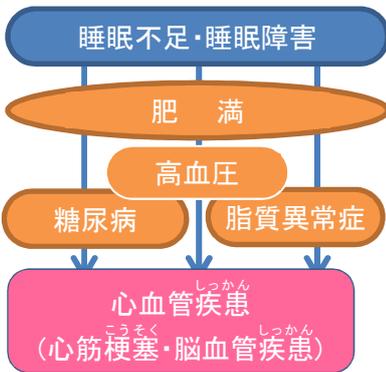


STEP1 睡眠をしっかりとうろう！

☆「寝る時間がもったいない」なんて思っていないですか？睡眠はとても大切です。

必要と考えられている人間の年齢別睡眠時間(2015米国国立睡眠財団公表)

年齢	限界最短睡眠時間	望ましい睡眠時間	限界最長睡眠時間
6～13歳	7～8時間	9～11時間	12時間
14～17歳	7時間	8～10時間	11時間



睡眠は体と脳を休ませる大切な時間だよ。



睡眠の効果

- ♡ からだや心の疲労を回復させる
- ♡ 成長ホルモンが分泌される
骨を伸ばす
筋肉を強くする
代謝が高まる
免疫力を高める
- ♡ 心を強くする・安定させる
- ♡ 頭をよくする

☆「寝る直前までスクリーンタイム(テレビ、スマートフォン、パソコン、ゲーム機器等の使用)」という人はいませんか？



スマートフォンやゲーム機などのデジタル機器の液晶画面の光には、ブルーライトという青くて強い光が含まれているものがあり、寝る前にブルーライトなどの光を浴びると睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、なかなか眠れなくなったり、朝起きるのがつらくなるといったことが起こることがあります。寝る前のスマートフォンやゲームを控えましょう。

STEP2 朝ご飯を食べよう！

☆「朝ご飯はごはんやパンのみ」、「朝ご飯を食べない日がある」ということはありませんか？

朝食の効果

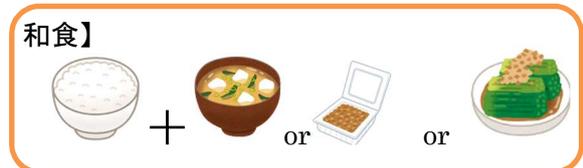
- ♡ 集中力が高まる
- ♡ 記憶力が高まる
- ♡ やる気が出る
- ♡ 代謝が高まる
- ♡ 便秘が解消する
- ♡ 体内リズムが整う

↔

朝食抜きの影響

- ⊖ 体温が上がらず、授業に集中できない
- ⊖ イライラしやすくなり、協調性に乏しくなる
- ⊖ つかれやすく、運動や遊びでのけがが多くなる
- ⊖ 代謝が下がり、昼食が脂肪になって蓄積される

☆食事は、三食とも栄養のバランスよく食べることが理想です。特に一日の始まりに食べる朝ご飯について、もっと考えてみませんか。



STEP3 60(ロクマル)運動[ステップ 8000!]チャレンジ



☆毎日歩いて登校したり、元気に運動したり、体をよく動かしていますか？初めから60分にならなくても大丈夫です。こまめに体を動かし、体力向上を図りながら運動習慣を身につけていきましょう。



中等学校用チャレンジカード

運動の効果

- ♥ 体力や運動能力が向上する
- ♥ ストレスが発散できる
- ♥ 生活習慣病になりにくい体がつくられる
- ♥ 学習面でもよい影響がある



運動 30分	消費カロリー
踏台昇降	150kcal
スクワット	160kcal
なわとび	300kcal
お風呂	100kcal
お手伝い	50~70kcal



一日の生活予定表や目標等を考えてみましょう

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

睡眠	時間	分
勉強	時間	分
運動	時間	分
スクリーンタイム	時間	分

目標・改善したい点

【資料作成】

中高生の肥満予防及び改善指導資料検討委員会

【監修】

令和元年度岩手県学校保健総合支援事業協議会