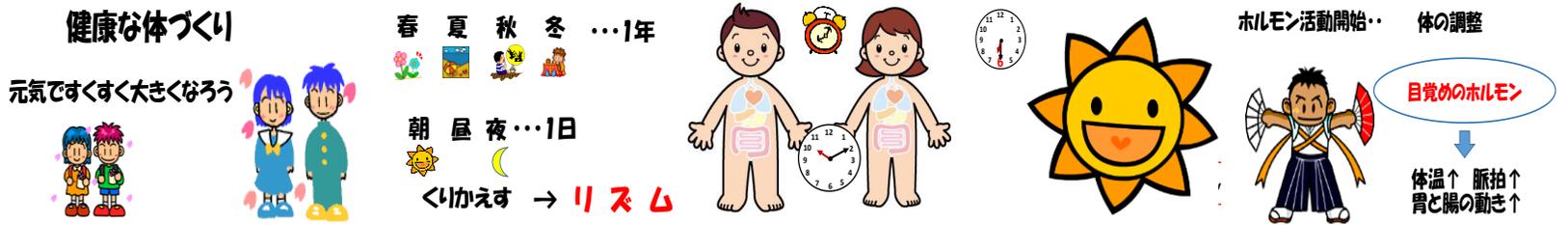
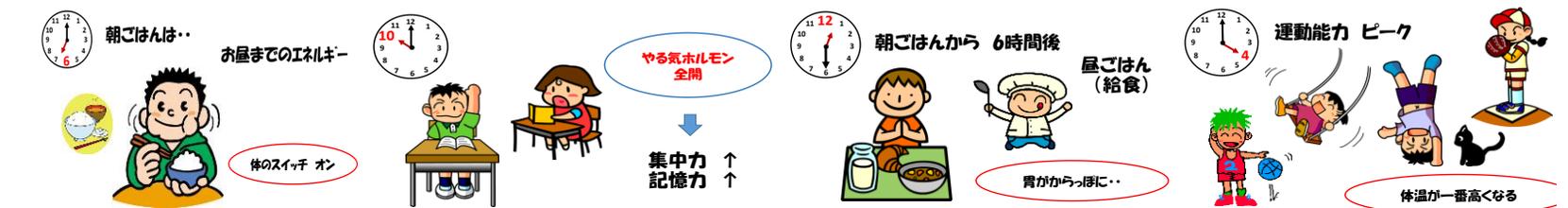


親子学習会①の講演資料（村健康福祉課提供）です。是非、家族等で健康づくりについて話し合ってください。

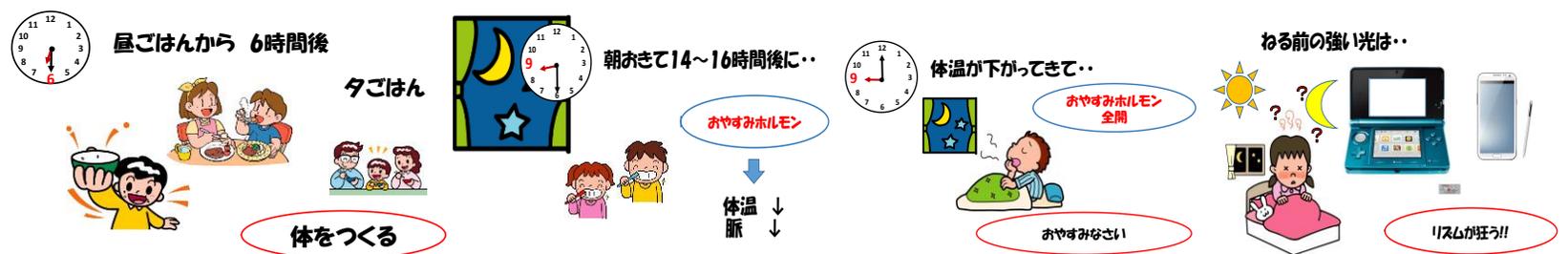


宜野座村役場の健康福祉課（保健師と栄養士）は、宜野座に住むすべての人が、元気で幸せに暮らせるためのお手伝いをしています。今日は皆さんが元気で、楽しく学校生活をおくるために、大事なことをお話しします。

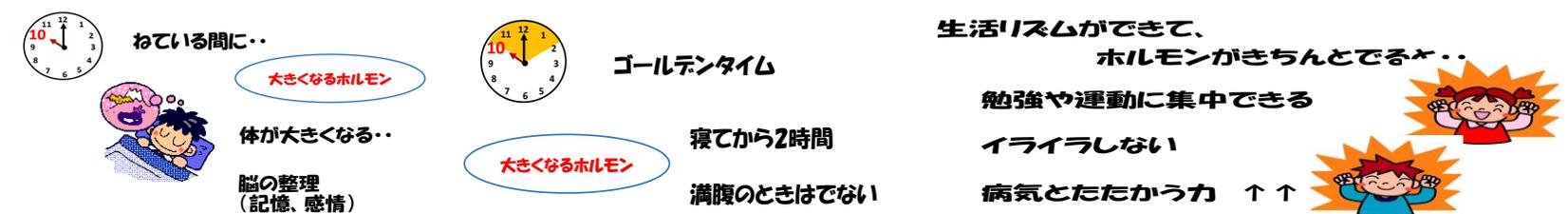
一つ目は、「生活リズム」。一年は、春夏秋冬を。一日は、朝昼夜をくりかえし、私たちの体にも、頭（脳）とおなかに時計があります。この時計は1日1回時間をあわせないと、どんどん遅れてしまいます。脳の時計をあわせるためには、朝起きて太陽の光をあびることです。脳の時計が朝を感じると、ホルモン（体を調整している応援団）が活動します。そして、寝ている間下がっていた体温があがったり、脈拍があがったり、胃と腸が動き始めて、起きる準備をします。



朝ごはんはお昼までのエネルギーになります。朝ごはんをたべると、おなかの時計も時間をあわせるので、*体のスイッチがオンになります。毎日同じ時間に朝食を食べると、栄養を吸収する力が高くなります。しっかり、太陽の光をあびて、朝ごはんをたべると、やる気ホルモンがでて、集中力・記憶力がアップするので、しっかり先生のお話がきけるし、考えたり、覚ったりできます。朝ごはんから6時間たつと・・・食べたものは胃から腸に送られて、胃の中が空っぽになります。昼ごはんは、昼から夜にかけてのエネルギーのもと、しっかり食べましょう。すると、4時ごろに、運動する能力が1番高くなります。これは体温が1番高くなるからです。放課後の時間帯にしっかり体をうごかして、体温をさらにあげておくといいいことがあります。



昼ごはんから6時間後、おなかがからっぽになると夕ご飯の時間です。夕ご飯はエネルギーというよりは、体を作るために必要になります。朝の光をあびて、14~16時間たつと、おやすみホルモンがでます。体温を下げる、ゆったりモードになってきます。寝る準備です。そんな時に、テレビやゲーム機スマホなどの強い光を見てしまうと・・・脳は太陽の光と勘違い。せっかくでいていたお休みホルモンは強いひかりを見ると、減ってしまい、・・・脳はこんがらがってしまい・・・眠れなくなってしまいます。9時頃になるとお休みホルモン全開。1日頑張った、脳と体を休めましょう。夕方に体温をあげておくと、体温の変化があるので眠りやすくなります。



寝ている間に、大きくなるホルモン(成長ホルモン)がでできます。からだを大きくすると同時に、脳の整理をします。1日勉強して、遊んでいるような体験をしているので、脳はごちゃごちゃ状態。それを整理整頓してくれます。大きくなるホルモンは夜の10時~2時までのゴールデンタイムに出ます。このホルモンは、寝てから2時間ぐらいしてでできます。ゴールデンタイム前にはしっかり寝ておく事が大切ですね。しかし、おなかがいっぱいときはでできません。夕ご飯がおそくなると大きくなるホルモンはでできません。寝る前に2~3時間空けたほうがいいといわれるのはその理由です。大人の皆さんは大きくはならないので(横には大きくなりますが)、このホルモンは、修復(体を治す)ことにつかわれます。さすがに、9時に寝るのは難しいとは思いますが、早めに、寝てホルモンをいっぱい出したいですね。お肌にもいいですよ。

