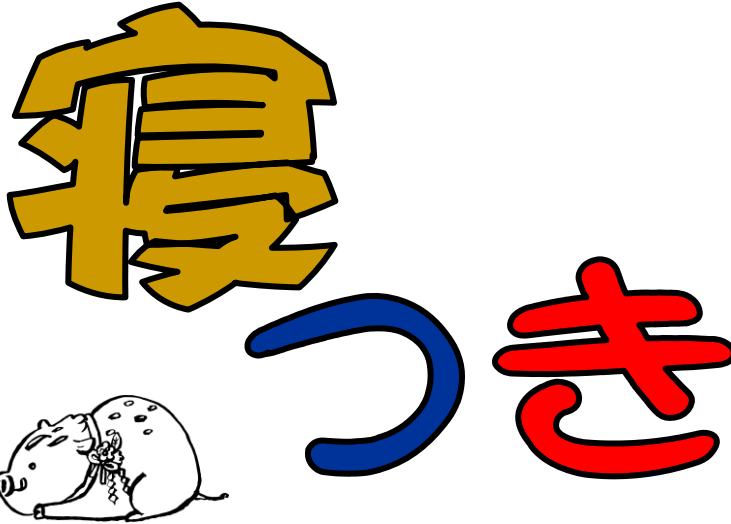




Your Better Life Through Health

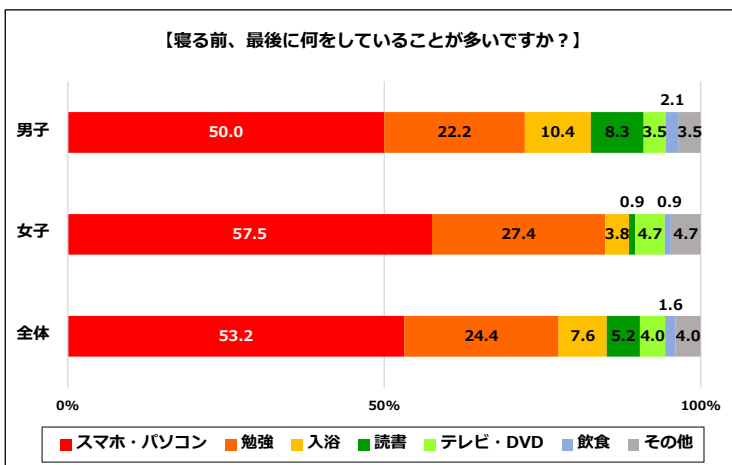
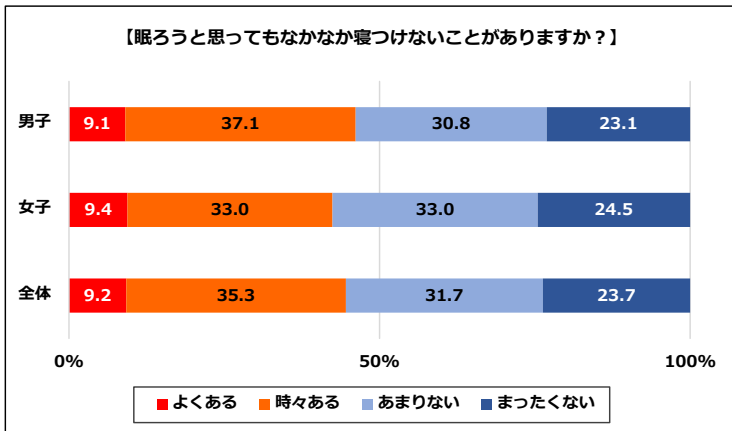
vol.18

平成31年1月23日 岩手県立盛岡第一高等学校 保健室



【1月17日（木）保健講座「睡眠の重要性と学習との関係」
学校医（耳鼻科医） 千葉隆史 先生】

一高生は寝つきが悪い!?



2年生を対象に行った調査結果によると、「眠ろうと思ってもなかなか寝つけないことがある」と自覚している一高生が50%近くいることがわかりました。

寝つきの悪さの要因は??

千葉先生のお話によると、寝つきの悪さの要因は、主に以下の3点が考えられるそうです。

①寝る直前の行動

寝る直前ギリギリまで、勉強や読書、パソコンやスマホの使用などにより、部屋が過度に明るいことやブルーライトに影響され、脳が活発に活動し続けているため、寝つきが悪くなる。

②自律神経の乱れ

日常生活での心の緊張状態や肩こりなどの筋肉の緊張状態が原因で、寝つきが悪くなる。

③体内時計の乱れ

夜中に明るい照明の光を浴びることや朝早く起床しないことにより、メラトニン（睡眠と覚醒リズムに欠かせないホルモン）の分泌が抑制され、寝つきが悪くなる。

一高生の睡眠に関する考察と寝つき改善への提案を、学校ホームページに掲載する予定です。詳しくはそちらをご覧ください。

盛岡一高ホームページ <http://www2.iwate-ed.jp/mo1-h/>

1月23日

ALMOND



の日

January 23rd is the day of the almond. This is because the recommended daily allowance of vitamin E is 30 grams per day and 23 almonds contain 30 grams of vitamin E. Almond trees flourished in areas such as Spain, Morocco, Greece, and Israel, and their harvests fed explorers traveling the Silk Road to China in 600-900 AD. The Portuguese brought almonds into Japan in the Edo period. Now, almonds are California's top agricultural export and largest tree nut crop in total dollar value and acreage. They also rank as the largest U.S. specialty crop export.

ENERGY

- 6 grams of protein per 23 almonds
- 12 vitamins and minerals
- 13 grams of good fats
- Rich in magnesium

HEART HEALTH

- High in good fat
- No cholesterol or sodium
- A top food source of the antioxidant vitamin E



WEIGHT MANAGEMENT

- 6 grams of power-packed protein
- 3.5 grams of satisfying fiber
- Just 129 calories per 23 almonds

参考：日本ナッツ協会ホームページ

POWERFUL NUTRITION

- Tree nut highest in six essential nutrients
- Prebiotic potential
- Plus protein and fiber

DIABETES

- Low glycemic index
- May improve certain risk factors
- Curbs cravings

Almond benefits provide 4 grams of filling fiber, 'good' monounsaturated fats, and 6 grams of protein to keep you feeling energized and satisfied.

Super Global High school

再掲

2月21日(木)に **歯科検診** を行います。

対象者は、春の検診の結果、処置・治療・精密検査のいずれかの必要があると診断された人の中で、**受診報告書(黄色の用紙)を提出していない1, 2年生**です。理由は、春の検診から半年以上も経過しているため、まだ一度も受診していない場合、**症状が悪化している可能性が高い**からです。

受診を済ませた人は、忘れずに受診報告書を提出してください。

快去牙医看病吧！

