

HEALTHY LIFE —Support Book—

高校生のための健康ガイドブック



生活リズム



朝食と夕食



肥満とやせ



コンビニ



スポーツ



乱れがちな生活リズムもこの機会に見直そう！

生活リズム 02



毎日の活動を充実させるためにも、しっかり学ぼう！

朝食と夕食について 06



体重と健康の、不思議な関係！

肥満とやせ 11



よく利用するからこそ、学んでおこう！

コンビニの利用法 17



部活動でもっとがんばりたいあなたに！

スポーツ時の栄養補給 20



乱れがちな生活リズムもこの機会に見直そう！

生活リズム

高校生のみなさん中には「眠るなんてもったいない」とばかりに、明るい照明のもとパソコンやゲームなどで夜更かしをする人がいるようです。

しかし、このような生活は、実は常に小さな時差ぼけを起こしています。眠らない明るい夜は、人間の健康状態に少なからず影響を及ぼしています。夜更かしをしている、つまり、夜型の人は睡眠時間が短くなり、睡眠の質も悪くなります。

そうすれば、授業中に眠たくなって、日中の活動にひびいてしまいます。“夜型の生活をしているなあ”と感じている人は、自分の生活リズムをもう一度見直してみましょう！



体内時計



“ヒト”は約24時間を1日とする地球のリズムで生活し、昼に行動する動物です。

私たちの身体にある体内時計は1日約25時間で動いています。毎日、朝の光を浴びることによって体内時計がリセットされ、1日の生活がスタートします。

夜寝るときに電気を消さない、携帯の明るい光を寝る間際まで見ているなど、寝る直前まで光の刺激を受けることによって体内時計と地球時間のズレが大きくなり体調不良になってしまいます。

寝るときは電気を消すのを忘れずに！