



生活リズムを整えよう



夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みといっても部活や勉強・・・忙しい毎日だったと思います。今後も練習試合等が続くと思いますが、練習の成果を発揮するためには、日頃から生活リズムを整えることが大切です。十分な睡眠、バランスの良い食事を心がけて、生活リズムを整えるようにしましょう。

☆ 栄養 ☆

朝食をしっかり摂ると、眠っている間に下がった体温が上がり、活動時の力になります。また、食べ物をかむことで脳を刺激し、血流が増加することで集中力も高まります。

朝食を摂らないと、「便秘がちになる」「集中力がない」「あくびが出る」などの症状がでます。



生活リズムを
整えよう!



☆ 運動 ☆

体を適度に動かすことで、疲労感が得られ、ぐっすり眠ることができます。

☆ 休養 ☆

睡眠時に出る成長ホルモンには、「骨を伸ばす」「筋肉を増やす」「痛んだ組織を修復する」「脳を休ませる」「心身の疲れを回復させる」という働きがあります。十分な睡眠をとりましょう。

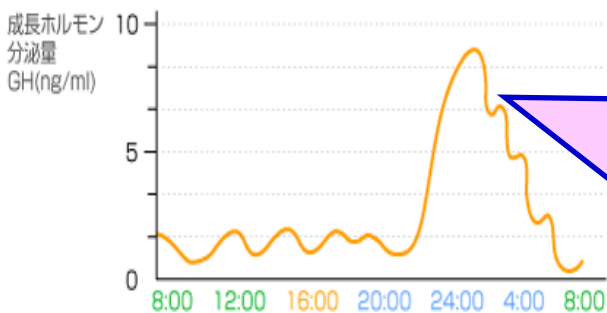
中学生の望ましい睡眠時間：約8～9時間

☆ 睡眠には重要な働きがあります ☆

成長ホルモンについて



成長ホルモンには、身長を伸ばすだけでなく、脳の発達、情緒の安定など、心身の成長に非常に重要な役割を果たすことが知られています。十分な睡眠をとり、成長ホルモンの分泌を促すことが大切です。



成長ホルモンの分泌 二つのピーク!

① 毎日、午後22時～午前2時頃

② 入眠1.5～2時間後

午前0時にノンレム睡眠の谷間がある時、成長ホルモンが一番出ることがわかっています。つまり、少なくとも11時頃に眠り始めないと、効率よく成長ホルモンがゲットできないという研究結果がでています。

成長ホルモンは、
寝ている間に多くつくられます!

