

ちび元けんにゅうす

2019. 12月 Vol. 76

2019年も残すところあと少し！

2019年も残り約1週間となりました。今年を振り返ってみると、元号が平成から令和に変わったり、消費税が8%から10%になったりと色々なことがありました。皆さんにとって2019年はどんな1年でしたか？来年も良い1年になるように、今年を振り返り、来年の目標について考えてみてはどうでしょうか。

冬休みの期間中は生活習慣が乱れやすくなってしまいますが、夜更かしや朝寝坊をしすぎないように気を付けましょう。

インフルエンザに気を付けよう

冬は空気が乾燥しやすく、インフルエンザに感染しやすい時期です。インフルエンザの予防のためには、次のようなことが大切です。

- ①流行前にワクチン接種
- ②外出後の手洗いとうがい
- ③適度な湿度の保持
- ④十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- ⑤人混みや繁華街への外出時はマスク着用



体調によっては、予防接種を受けると体調が悪くなってしまう可能性があるため、予防接種を受けるかは保護者の方やお医者さんと相談をしましょう。外出後は手洗いだけでなく、アルコール製剤での手指衛生も予防効果があります。

咳エチケット



- ①マスクを着用する
- ②ティッシュやハンカチなどで口と鼻を覆う
- ③上着の内側や袖で覆う

もしも、咳やくしゃみを手で覆った場合はすぐに手洗いをしましょう。手にウイルスがついたままだと、その手で触った物にもウイルスがつき、そこから他の人に感染する可能性があります。(インフルエンザの予防、咳エチケットの出典：厚生労働省HP)

インフルエンザに感染しないように気を付けましょう。

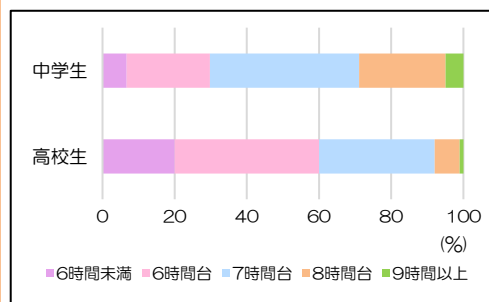
第19回 ちびっとくいす

ちびっとくいすでは、健康診断結果を使用して、日大二中・二高の皆さんの食生活や生活習慣の実態を紹介していきます。今月号は2019年度の調査結果を使用します。

今回は皆さんの睡眠時間についてのクイズです！

中学生・高校生別で睡眠時間が何時間くらいの人が多いでしょうか？

結果は・・・



中学生は7時間台、高校生は6時間台の睡眠時間の人が多かったです。中学生よりも高校生は睡眠時間が6時間台や6時間未満の人が多かったです。

学校や塾での勉強、習い事などで毎日が忙しいと思いますが、皆さんの年齢は成長期なので、成長や疲労の回復などのためにしっかりと睡眠時間は確保しましょう。

ちびっとためになる *オイシイお話*

2019年『今年の一皿』

『今年の一皿』とは

株式会社ぐるなびが主催している『今年の一皿』が発表されました。選ばれる条件は以下の3点です

- ①その年に流行または話題となった
- ②その年の社会の動きと関係が深く、世相を反映している
- ③食文化の記録として後世に受け継ぐ価値がある

条件をクリアして『今年の一皿』に選ばれたのは**タピオカ**でした！(出典：今年の一皿HP)

タピオカパールの作り方やエネルギーについてご紹介します。

タピオカパールの作り方

タピオカパールの原料はキャッサバという芋の仲間です。キャッサバ(タピオカ)粉に熱湯を加えながら混ぜ合わせ、丸く成型すればタピオカパールの完成です。

本来のタピオカパールは半透明の乳白色ですが、タピオカドリンクによく使われている黒色のタピオカパールはカラメルで色付けしてあります。

キャッサバ(タピオカ)粉は購入しにくいですが、乾燥した状態や冷凍のタピオカパールも販売しているため、最近では手軽に食べられるようになりました。



タピオカパールのエネルギー

茹でた状態のタピオカパールは100gで62kcalです。タピオカドリンクには約50gのタピオカパールが入っているそうなので、タピオカパールだけだとエネルギーは高くありません。茹であがったタピオカパールを柔らかいまま保存するためにはシロップにつけておく必要があります。タピオカドリンク専門店のタピオカパールのエネルギーはもう少し高いと思います。さらに、甘いドリンクを選択すると間食としては高カロリーになってしまう可能性があります。甘いタピオカドリンクの飲み過ぎには気を付けましょう。

ふろむ・ざ・あんけーと

忙しい中でも睡眠時間をしっかりとろう

不定愁訴（ふていしゅうそ）とは

日大二中・二高の皆さんには、健康診断日に『日常生活についてのアンケート』に回答してもらいました。その冊子の中で、不定愁訴についての質問があり、当てはまるものを全て選択してもらいました。不定愁訴の項目を表1に示します。

不定愁訴とは、明確な原因（病気）が分からないにもかかわらず、身体や精神にみられる不調のことです。不定愁訴が多いと、勉強や部活動などに悪い影響を与える可能性があります。

表1.不定愁訴の項目

項目	項目
①朝なかなか起きられない	⑩顔色が悪い
②午前中、体調が悪い	⑪食欲がない
③立ちくらみがすることがある	⑫お腹が痛くなることある
④めまいがすることがある	⑬疲れやすい
⑤頭が重いことがある	⑭イライラすることがある
⑥頭が痛いことがある	⑮肩がこることがある
⑦体がだるいことがある	⑯気が散ることがある
⑧目が疲れる	⑰キレることがある
⑨少し動くとドキドキする	

夜間のスマートフォン使用時間と

不定愁訴数の関連

図1と2に男女別で夜間のスマートフォン（以下スマホ）使用時間別の不定愁訴数を表しました。

「夜間（21時以降）、スマホをどの程度使っていますか？」という設問に

- ①夜間に使用しない人、スマホを持っていない人 → **不使用群**
- ②着信時や必要な時に短時間使う → **短時間使用群**
- ③合計すると1時間くらいは使う → **1時間程度使用群**
- ④1時間以上、かなり長時間使う → **長時間使用群**としました。

男女ともに長時間使用群は、他の群よりも不定愁訴数が多い結果となりました。

スマホの画面からはブルーライトが発光されており、至近距離でブルーライトを見ることにより、体内時計が狂い、入眠の妨げとなる可能性があります。ブルーライトは主にLEDライトから発光しているため、テレビやパソコン、ゲーム機器などの夜間使用の時間にも気を付けましょう。

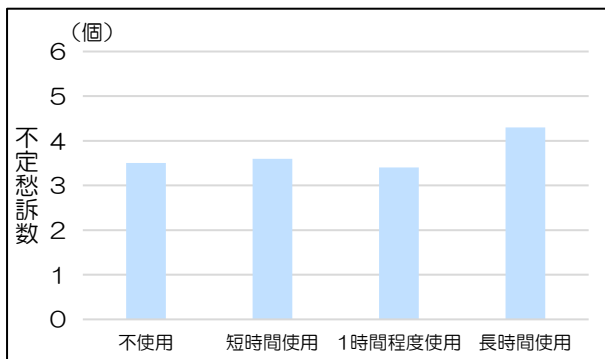


図1：全学年 男子
夜間スマートフォン使用時間別の不定愁訴数

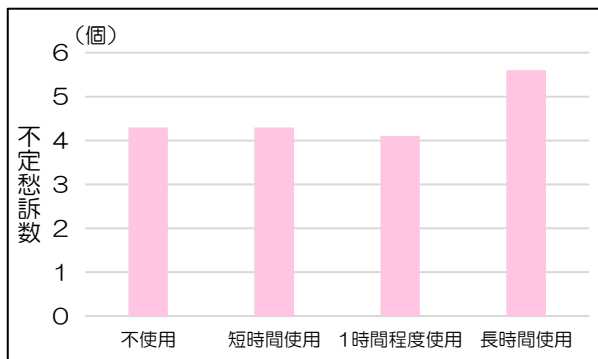


図2：全学年 女子
夜間スマートフォン使用時間別の不定愁訴数

《2019年度日大二中・二高の測定データを使用》

休日にたくさん寝ても、寝だめにはならない

夜間にスマホを長時間使用する群の平均就寝時刻は男女共に24:00を過ぎており、他の群の平均就寝時刻よりも遅い結果となりました。平日は学校があるため、朝、起きる時間が決まっていると思います。そのため、夜更かしをしてしまうと睡眠時間が減り、寝不足になってしまいます。

皆さんの中で、平日に寝れない分、休日にたくさん寝ているという人はいませんか？多少であれば、休日にもいつもより多く寝ても大丈夫ですが、あまり長く寝てしまうと、ソーシャルジェットラグに繋がると考えられています。ソーシャルジェットラグとは”社会的時差ボケ”であり、平日と休日での睡眠時間の長さや起床時刻のズレなどにより体内時計が狂うことです。

休日に朝寝坊をすると、その日の夜は眠りにつきにくくなり、就寝時刻が遅くなる可能性があります。そうなってしまうと、月曜日の朝から寝不足になってしまう可能性があります。

体内時計を整えよう

体内時計は本来から24時間周期ではないと言われてます。そのため、体内時計を毎日リセットする必要があります。体内時計は太陽の光を目で取りこむことでリセットされます。朝に太陽の光を浴びることは大切なので、たくさん寝たい時は起床時刻を遅らせるのではなく、就寝時刻を早めるようにしましょう。

皆さんは日中に学校や部活動があるため、体内時計を整えて、体調管理をする必要があります。平日の睡眠時間が短く、それをカバーするために休日にたくさん寝ている人は、睡眠習慣について見直してみましょう。特に、夜間にスマホを長時間使用している人は、不定愁訴が多いことが分かったため、使用時間を短時間に抑えて、不定愁訴を少なくしましょう。



夜間にスマホを使う場合は、長時間使用しないように気を付けよう