



保健だより



大阪府立桃谷高等学校 通信制課程
屋間部 保健室 高士・大塚

通信番号 ()
名前 ()

スクーリング

みなさん、明けましておめでとうございます。充実した冬休みは過ごせましたか？
年が明けて、気持ちの良いスタートを切りたいところですが、目の前には今年度最後の定期試験が迫っていますね。冬休みの間に生活リズムが崩れた人は、規則正しいものに戻していきながら、試験勉強・本番をがんばってください。
また、卒業予定生の方は、残り少ない時間ですが、桃谷高校で楽しい思い出を作ってくださいね。

試験勉強中の、夜食に注意してください

エネルギーが使われない

夜食を食べてから就寝までの時間が短いため、食べた物が消化されにくくエネルギーも使われないので、体脂肪が蓄えられてしまう傾向があります。



熱がからだにこもってしまう

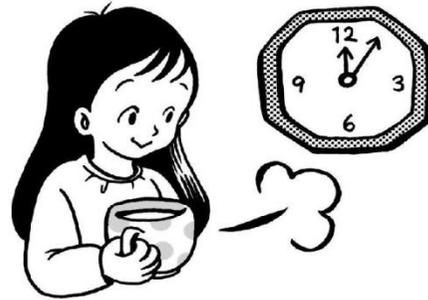
食事したときは消化や吸収をするために熱を発生しますが、そのときに使われるエネルギーがとても少ないのです。そのため熱がからだにこもってしまい、体温が高くなるのです。このエネルギーは1日の中でも変化しますが、夜中が最も低くなるので、太りやすくなってしまいます。

たんぱく質が脂肪を蓄積する

たんぱく質はからだのリズムを整えています。これは夜間に増えるもので、からだの中の脂肪がたまることと非常に関係しています。とくに「BMAL1」とよばれているたんぱく質は、脳や肝臓に多く含まれていて、からだのリズムが正確に動くように働いています。細胞の中にこの「BMAL1」の量が多いと、脂肪の量も多くなるのです。

体内のBMAL1の量は、午後10時から午前2時ごろが最高になるといわれています。太らないためには、夜食は食べないのが原則です。

糖質や脂肪の多いラーメンや甘いものなどは肥満のもとです。もし、おなかですいてがまんできなくなったら、ホットミルクなどを飲んでおなかを満足させましょうね。



ぜり (べんべん草) なずな (ははこくさ) ごぎょう (はこべ) はこべら (こおにたびらこ) ほとけのさ (がら) すずな (だいこん) すずしろ

1月7日 七草がゆ

この七草がゆを食べることにより、お正月に食べすぎたおなかを休め、冬に不足しやすいビタミンなどの栄養がとれるようになっています。
七草がゆがなくても、こまつな、ほうれんそうなどで『七草がゆ』を作ってみましょう。



平成28年1月8日(金)～15日(金) 第3範囲 定期試験時間割表

	1限 (14:00～14:50)	2限 (15:10～16:00)	3限 (16:20～17:10)
8 (金)	科学と人間生活 中国語文化理解 子どもの発達と保育	家庭総合 生物基礎	国語演習 倫理購読
13 (水)	C英語 I 、 英語 I 入門 韓国・朝鮮語入門 中国語入門 簿記 、 地学基礎	国語総合 古典B ビジネス基礎	家庭基礎 情報技術基礎 化学基礎
15 (金)	世界史B 社会と情報	物理基礎 韓国・朝鮮語初級会話 中国語初級会話 C英語 II 、 フードデザイン 情報処理 、 生物 社会入門	

↑受験する科目に○をして下さい。

《受験上の注意》

- ① 生徒証を必ず持参してください。
- ② 不正行為は絶対にしないでください。試験中に携帯電話は必ず電源を切ってください。
- ③ 試験教室はスクーリングボードで確認してください。クラス指定がある場合はその教室で試験を受けてください。
- ④ 試験開始5分前には受験教室で着席してください。やむを得ない場合の遅刻は20分まで認められますが、それ以上遅刻すると入室できません。また開始30分以内は退室できません。
- ⑤ 答案(解答)用紙は絶対に持ち帰らないでください。問題用紙については、特に指示がなければ持ち帰ってもかまいません。

※その他、試験については監督の先生の指示に従ってください。

