

ぼけんたより

令和3年1月7日
大阪市立堀江中学校
保健室発行

3学期がはじまりました。冬休み、リフレッシュすることはできましたか？
徐々に日の出ている時間も長くなってきているのが感じられますね。
しかし、寒い冬はこれからが本番です。体調を崩さないように気をつけましょう。

生活リズムを見直そう！

年末年始は夜更かしの誘惑が多かったことと思います。
そんな生活を今も引きずっている人もいるのではないのでしょうか？
今の自分の生活リズムを振り返り、改善していきましょう



私たちの身体には、睡眠と覚醒のリズムを司る「体内時計」が脳の中にあります。その「体内時計」が乱れると、眠気や頭痛・だるさ・食欲低下などの身体的な不調や、意欲低下・記憶力低下につながる場合があります。そこで、体内時計を整えるポイントを紹介します。

① 日光で体内時計を整える

起床直後の光が最も効果的なので、起きたまですカーテンを開けて自然の光を部屋の中に取り込みましょう。昼間に光を浴びることによって、睡眠を促すメラトニンというホルモンの量が減ります。また、朝の光と反対で、夜に蛍光灯などの光を長時間浴びると体内時計は乱れます。

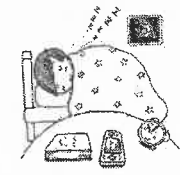


② 朝食を食べる

脳のエネルギー源としても必要です。

③ 昼の活動(運動も)をがんばろう

寝つきがよくなり、深い睡眠が得られるようになります。



④ 寝る前は、スマートフォン・ゲームを控える

スマホやゲーム機などのデジタル機器の液晶画面の光には、ブルーライトという青くて強い光が多く含まれているものがあります。ブルーライトはメラトニンの分泌を妨げ、体内時計のリズムが後ろにずれて眠れなくなったりします。

一つずつ改善していくことで他の生活習慣にもいい影響を与え、生活リズムが整ってきます。
自分の生活を振り返り、何から実行できるか考えてみましょう。

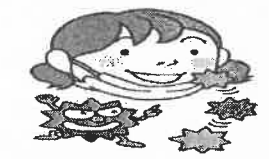


昨年从皆さん一人ひとりが、感染症対策(手洗・うがい・マスク・消毒・換気など)に取り組んでくれています。今年も引き続き続けていく必要があります。
不安に思ったり、イライラしたりすることもあるかもしれませんが、そんな時は周りの人に相談しながら進んでいきましょう。

マスク、こんな付け方になっていませんか？

鼻が出ている

あごにつけている



すき間がある

ウイルスが入り込むすき間を作らないようにマスクをつけましょう！

体を温める食べものは、どれ？

食べものには体を温めるものと、冷やすものがあります。
この中の温めるものはどれでしょう？

にんじん

れんこん

しょうが

きゅうり

カボチャ

ねぎ

レタス

トマト

みそ

ニンニク

バナナ

ニラ

ナス

なっとう

見わけろコソは...

土の中にできる

発酵している

色が濃い

にんじん

れんこん

しょうが

きゅうり

カボチャ

ねぎ

レタス

トマト

みそ

ニンニク

バナナ

ニラ

ナス

なっとう