

1月

# ほけんだより

金沢錦丘高校

保健室

R8.1.7

Happy New Year!

明けましておめでとうございます。今年も心身ともに健康に過ごしていきましょう。

## 冬こそ日光を浴びよう！



私たちが「安心する」「楽しい」と感じる時、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なものです。

メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。

冬こそ日光を浴びて、元気に過ごしましょう！

## ひとこと

テスト時に行ったアンケートで、「ほけんだよりを読んでいる」と回答した生徒に「読むようになる工夫」を質問したところ、さまざまな回答がありました。その中で、「4コマ漫画」という回答もあったので、入れてみました。見てくれているでしょうか…

## 温活のすすめ

「冷えは万病のもと」ともいわれ、右図のようにさまざまな体調不良の原因となります。

温活は、体を温めて健康を促進する活動です。下記を参考に、温活を生活に取り入れ、健康的な体作りを目指しましょう。

## 冷えは万病のもと

免疫力の低下

生理痛の悪化  
生理不順

腹痛  
下痢  
便秘

首や肩の凝り

肌荒れ

寝つけない

### 1 毎日の入浴

38℃から40℃のぬるま湯に15分から20分浸かることで血行を促進



### 2 温かい飲み物

しょうがやシナモンを使った飲み物で代謝を促進！ホットココアや甘酒も体を温める効果あり



### 3 適度な運動

ウォーキングやストレッチを取り入れて体温を上げるラジオ体操やスクワット、腹筋なども短時間でできてオススメ！



### 4 3つの首を温める

首・手首・足首を温めることで全身の血行が良くなり冷え性改善に効果ありマフラーや手袋、靴下の上手な活用を！



## 受験生にエール！！

本番に強いのは「朝型生活」



睡眠を削って徹夜で勉強していませんか？夜型生活には、免疫・定着・集中力がダウンするというデメリットがあります。試験は日中行われるため、朝型生活を習慣化すれば、試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。

本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型のリズムに整えていきましょう。受験生の皆さん、応援しています！自分を信じて、ベストを尽くしてきてください！