

上峰中学校 保健室 R6年1月

学校モードに切り替えを!

あけましておめでとうございます。冬休みはゆっくりと過ごせましたか? 長期休みは、ついつい朝起きる時間が遅くなってしまうものです。 眠気に耐えながら登校した人も多いことでしょう。 「お正月モード」から「学校モード」へ切り替えて、気持ちが良い3学期のスタートをきりましょう!



3年生は受験が迫ってきました。3年生に話を聞くと、勉強で就寝時間が遅くなり、午前2時ごろに寝ている人も多いようです。受験前は体調管理も大切なので、睡眠不足で疲労を溜めないように気を付けましょう。



腸内環境、整っていますか?

腸内環境の乱れは、免疫機能の低下につながります。 感染症などにもかかりやすくなりますので注意しましょう!



・・・・腸内環境を整えるには・・・・・



【食事面】

バランスの良い食事を 心がける。とくに発酵食品や 食物繊維の多い食品を とるとよい。



【生活習慣面】

適度な運動、十分な睡眠、 ストレスの解消などによって 自律神経のバランスが 崩れないようにする。

冬は便秘になりやすい!?

- のどの渇きを感じにくく、水分摂取量が減ることで、便が硬くなる
- 体が冷えて腸の動きが悪くなる などの理由で便秘になりやすくなります

便秘がちな人は、朝起きてすぐにコップ 1 杯の水を飲んでみましょう。 また、出なくても決まった時間にトイレに行くようにしてみてください。

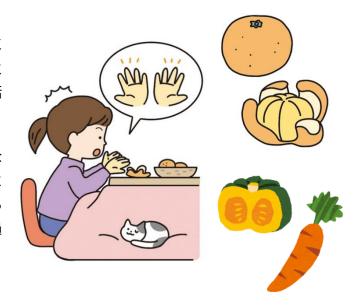


₹○畑の土立の腑吶別/その皷の信部り掛望/罰秀の劉太

三カンでを食べたら 賞色くなった!?

冬の果物といったらミカンですよね。コタツに ミカンなんて最高の組み合わせ!ところで、「ミ カンを食べ過ぎると、手が黄色くなる」という話 を聞いたことはありますか?

これは「柑皮症」といって、カロテンが豊富な 食べ物(ミカン、ニンジン、カボチャなど)をと りすぎることが原因でおこるものです。手のひら や足の裏、肘や膝などが黄色くなります。食べ過 ぎのサインとして、ぜひ覚えておいてください。





7つのちがいを探そう!



