



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、気持ちの良い3学期のスタートをきりましょう！

お正月モード▶▶▶学校モード



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。



# ミカン🍊を食べたら黄色くなった!?

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。



2枚の絵を見比べて

## 7つのちがいを探そう!

