

すこやか

2019.2.4
山添中学校
ほけんしつ NO.11



山添中のインフルエンザ発生状況は、小康状態ですが、**油断はできません！！**
こまめに手洗いうがい！十分な睡眠をとってください。

一人ひとりの予防が

インフルエンザの流行を防ぎます

こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。アルコール消毒も忘れずに！



マスクの着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

人ごみを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。



部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすくなります。湿度は50～60%に！

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスのとれた食事で免疫力がアップします。



部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。移動教室のときは窓を開けておくように。

生活リズム オンとオフ



眠りを誘う

メラトニン



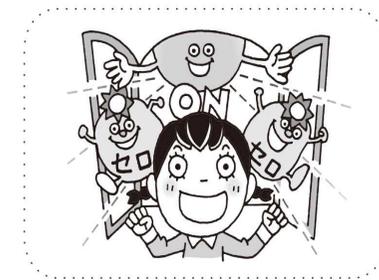
夜が来て暗くなると、みなさんのからだの中ではあるものが増え始めます。

さて、何が増えるでしょう？それは「メラトニン」というもので、みなさんを眠くしてぐっすり眠らせてくれるものです。メラトニンがたくさんあるほど、深くよく眠れるので、「睡眠ホルモン」と言われたりします。でもメラトニンは、光を浴びると少なくなってしまいます。夜なのに明るい光をずっと浴びていると、なかなか眠くならず、よい睡眠がとれません。寝る3時間前ほどには部屋を少しくらくするといいですよ。



目覚めのスイッチ

セロトニン



夜に増えたメラトニンは、朝が来て明るくなると減っていきます。

かわりに登場するのが「セロトニン」です。セロトニンはあるスイッチで活動を始めます。そのスイッチとは、太陽の光です。曇りの日でも大丈夫。朝起きたらカーテンを開けて、明るい光を浴びてください。



幸せ気分をつくる

セロトニン



また、セロトニンは「**幸せ物質**」とも呼ばれています。みなさんがやる気になったり、「やった！」と幸せな気分になったりするのには、セロトニンが働いているからです。

セロトニンは「トリプトファン」という必須アミノ酸からできています。トリプトファンが多く含まれる食材は、豆腐・納豆・みそ・チーズ・バナナ・ヨーグルトなどです。一日元気に過ごせるよう、このような食材を朝ごはんに取り入れてみてください。