



平成28年1月13日
大和中学校保健室
文責 阿志賀 優子

3つのビタミンで、かぜウイルスに負けない体をつくろう！ かぜ予防の切り札は、ビタミンACE

あけましておめでとうございます。
今年の干支は「さる」。漢字では「申」と書きます。この漢字には「伸ばす」という意味があり、草木が伸びきって果実が熟していく時期を表すそうです。
日本では、日本語の読みになぞらえて「厄（悪いこと）をさる（去る）」とも言い、縁起のよい干支とされています。
みなさんにとって、これまでの努力が実を結ぶよい1年でありますように。



<p>ビタミン A</p> <p>目の働きを助ける 粘膜を強くする かぜのウイルスが最初に取りつく場所である、のどや鼻の粘膜を守ろう！</p>	<p>ビタミン C</p> <p>皮ふや粘膜を強くする 病気への抵抗力を高める 食べものからビタミンCをしっかりとって、寒さやストレスに強い体に！</p>	<p>ビタミン E</p> <p>細胞の老化を防いで、体を守る ビタミンAやCと一緒にとると、それぞれの役割を助け合って、より効果的！</p>
--	--	--

食べものでリラックス

トリプトファンは、脳の神経伝達物質であるセロトニンやメラトニンの材料で、気分を落ち着かせる作用があるとされています。

●セロトニン

脳の異常な興奮を抑え、気持ちを落ち着かせる働きがあります。

●メラトニン

眠りを誘う働きがあり、質のよい睡眠に欠かせない物質です。



トリプトファンを多く含む食べもの
牛乳、ヨーグルト、チーズ
納豆
赤身の肉・魚
米
ナッツ類

\(^o^)/
受験生のみなさんへ

心の体は元気をキープ

好きなことでリフレッシュ

短い時間でも、何か好きなことをする時間を持って、気分をリフレッシュしましょう。だらだらしないように、時間を決めて守るのがポイントです。



夜→朝にチェンジ



夜遅くまで勉強をがんばっている人も多いようですが、試験があるのは、昼間です。試験が始まる午前9時ごろに、頭がスッキリ動くように、生活リズムを作り直しましょう。

体を動かすと、いいこといっぱい！

●体力アップ↑

疲れにくくなり、病気への抵抗力もアップします。



●ストレス解消

体を動かすと、気分がスッキリします。



●余分なエネルギーを消費

エネルギーを上手に使える体になり、余分な脂肪をため込みにくくなります。



●快眠

適度に疲れて、ぐっすり、質のよい睡眠をとることができます。



からだポカポカ栄養たっぷり

野菜、肉・魚がバランスよくとれるうえ、体がポカポカ温まる鍋ものは、寒い時期にぴったり！手軽にできるので、今夜は、あなたが用意してみては？

痛〜いひび・あかぎれ

ケアの基本は、



- 手を洗った後、水分をしっかりとふき取ること
水分が残っていると、蒸発するとき、皮ふに必要な水分まで一緒に失われてしまいます。プラスのケアとして、
- 手や指のマッサージをする。
- ハンドクリームをつける。