

2月は月の初めと終わりの寒暖差が激しいため、自律神経が乱れ、様々な不調を起こしやすと考えられています。これを「2月づかれ」と言います。何となく体が重い、すぐに疲れる、やる気がでないなどの症状が出たら、体と心の調子を整えるようにしましょう。

爪 伸びすぎませんか？

爪の役割

①指先に力を入れるときに支える



③指を保護する



②かゆいところをかく

手の爪は10日で約1mm伸びます。爪を切らないと爪に汚れや細菌が入り込んだり、割れて痛い思いをしたり、相手を傷つけたりしてしまふことがあります。



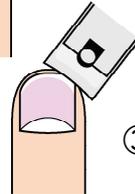
※手や足の平から見たときに、指先から爪が見えていないのがBESTです!!



①白い部分を少し残して切ります



②角は白い部分を少し残して切ります



③反対側の角も同じように切ります

一部の研究では、爪はトイレの便座の10倍以上の汚れがあるとされています!



鼻呼吸できていますか？

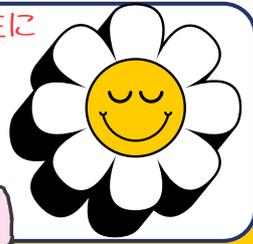


マスクの生活が続き、気が付くと口が開いていることはありませんか？口呼吸をしていると、①のどが痛くなったり、口が乾いたりする②むし歯や歯周病になりやすくなる③歯並びが悪くなる④いびきや歯ぎしりをする⑤口臭が強くなる⑥鼻がつまる⑦かぜをひきやすくなるなどの症状が起きます。

鼻呼吸であれば、鼻毛で異物を体内に入れずに、鼻毛で取り除かれなかった小さな異物は粘膜から出るベタベタした粘液にくっつき、知らないうちに飲み込んで無力になります。また、鼻の毛細血管が空気を体温に近い温度まで温めたり、鼻の中は湿っているので空気の湿度も高くなったりして、ウイルスが苦手な高温多湿の環境を作ってくれます。鼻呼吸を意識して感染症の予防にも努めましょう。

3年生の保健委員会の生徒が地域学校保健委員会の内容も小学生に向けておたよりにしました。

金田北中学校 3年保健委員会だより



10月28日に地域学校保健委員会に参加しました。講師である日本体育大学 体育学部 健康学科 教授 野井 真吾先生から学んだ内容のまとめです。

太陽の光を浴びる

① 太陽を浴びることによりセロトニンという元気のもとがたくさん作られます。太陽の光をたくさん浴びましょう！！



運動(歩く)

② 太陽の光を浴びながら歩くと「幸せホルモン」とよばれる「セロトニン」が発生し、夜に「メラトニン」として睡眠の質を高める物質にかわりまます！！

また、気分が安定し、ストレスが軽減されます！



深呼吸する

③ 一つのストレス解消法として効果的なのは深呼吸です！

私達は深呼吸をすることで体でセロトニンを作り出すことができます！大きく息を吸い込みとその分、大きな息が流れ、心の体態になるそうです！
みなさんもちょっとした緊張の際などに試してみてください！



カーテンを開けてねる

④ カーテンを開けてねると朝、太陽の光が部屋に入ってくるので、スッキリ目覚めることができます！生活リズムが整うのでやってみてください！



気合を入れてねる

⑤ ねる前に「〇〇時におきる！」と、気合を入れてねることでその時間におきるができます！

〇〇時におきようかな？

6時におきるぞ!!



あさごはん

⑥ パナナには、トリプソファンという成分が含まれています。そのおかげで集中力があがります！みなさんも朝ごはんにぜひバナナを食べてみてください！

