

ほけんだより

保健室
9月号



夏休みが終わり、2学期が始まります！みなさんはどのような夏休みを過ごしましたか？夏休み中に生活が乱れてしまったという人は、今月のほけんだよりを参考に生活のリズムを取り戻しましょう！

◆夏休みに乱れた体内時計をリセット！

その1 朝日を浴びる☀️

太陽の光をあびることは睡眠ホルモンの分泌に関係していて、光を浴びた15～16時間後に睡眠ホルモンが分泌されます。

例えば7時に朝日を浴びれば、22～23時には自然な眠気がしてきますよ。

その2 朝食を食べる🍳

体内時計は脳だけでなく、体のすべての臓器にあります。

朝食を摂ることで臓器の体内時計をリセットしましょう。

その3 運動をする

昼間のほどよい運動は体を覚醒させ、体内時計を整えます。

その4 寝る2時間前にはブルーライトを浴びない

寝る前にブルーライトを浴びると、睡眠ホルモンの分泌を邪魔してしまいます。寝る前にスマホ・テレビは見ない、またはブルーライトカットのメガネを使用するなどの工夫をしましょう。

効果が出るまでには1～2週間かかります。

健康は日々の積み重ね！あきらめずに習慣化してみましょう！

◆夏の疲れをいやす～秋の味覚～

まだまだ暑い日が続いていますが、朝晩は少しずつ秋の気配が感じられるようになってきましたね。

「秋の味覚」にはさまざまな効果があり、夏の暑さで疲労した体を回復してくれます。積極的に食事に取り入れてみましょう！

幸せホルモンの「セロトニン」を増やす

基礎代謝が増える

夏バテからの回復



さつまいも：

ビタミンC・B1、カリウム、食物繊維が豊富
→疲労回復
腸内環境改善

きのこ類：

抗酸化作用がある
食物繊維が豊富
→免疫力を高める
腸内環境改善

かぼちゃ：

βカロテン、ビタミンC・E、カリウムが豊富
→体を温める効果
免疫を高める

さんま：

DHA、EPAが豊富
→集中力・記憶力UP！！

鮭：

抗酸化作用がある
DHAやEPA、コラーゲンが豊富
→

かつお：

ビタミンB類、ミネラルが豊富
→糖質・脂質・タンパク質をエネルギーに変える

梨：

アスパラギン酸(タンパク質)が豊富
→疲労回復効果

栗：

ビタミンB1・C、カリウム、タンニンが豊富
→美肌効果

柿：

ビタミンA、タンニンが豊富
→目や免疫に良い
肌荒れ予防