



ほほえみ

R6. 1. 9
福井市啓蒙小学校
保健室

2024年が始まりました。新しい年が始まると、新鮮な気持ちになりますね。

「今年は、〇〇を頑張ろう」と、目標を立てたお子様もたくさんいるのではないのでしょうか？
いろいろなことを頑張るため、楽しむためには、体と心が元気であることが大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、元気な体を守ってほしいです。



スイッチ！ 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！①



早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ！②



朝ごはん

体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ！③



運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。



ビタミンD

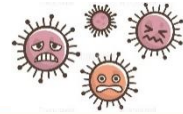
きのこ類、魚など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

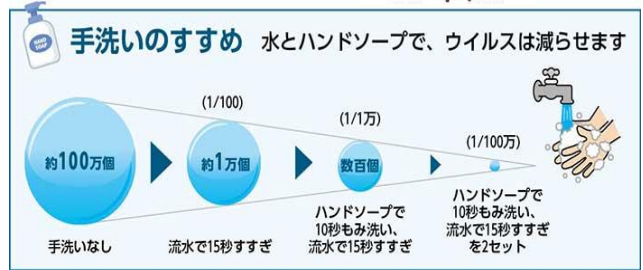


感染症を予防しましょう



<しっかり手洗いしましょう>

手洗いすることで手指に付着したウイルスは、手洗いなしに比べ100分の1程度に減少と言われています。ハンドソープなどを使うことで、さらにウイルスを減らすことができます。



<換気を徹底しましょう>

暖房中でも定期的な換気が大切です。前後左右の対角に空気の入出口をあけることがポイントです。



<こまめな水分補給をしましょう>

空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、繊毛がうまく動けなくなってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入り込み風邪をひきやすくなってしまいます。水分補給は大切です。



「笑う門には福来たる」ということわざを聞いたことがありますか？

「笑う門」というのは「笑いのある家庭」のことで、笑い声があふれる家庭には幸せがやってくるという意味です。

さらに、笑いというのは、人を幸せにするだけではなく、実は健康にもよいということを知っていますか？

- ★脳の働きがよくなる
- ★血液の流れがよくなる
- ★自律神経のバランスがよくなる
- ★ストレスの解消になる
- ★幸福感がアップする

など、たくさんの効果があります。

さらに、笑うことで、免疫力が高まり、病気にかかりにくくなると言われています。紹介した効果は作り笑いでも少しは効果があるそうですが、心からお腹がほおが痛くなるくらい笑うことが一番です!!

笑う健康法、ぜひお試しください♪

