



保健だより11月

天草高校保健委員会

1-4 T・H

1-5 I・O

「頑張りすぎ」になっていない？

勉強やスポーツに夢中になって時間を忘れてしまうほど頑張っていますか？

一生懸命頑張ることは素晴らしいことですが、頑張り過ぎてしまうのは、心身の健康によくありません！

勉強で疲れたときはたくさん体を動かすことがおすすめです！！

体が疲れたときに食べると良いもの

- ・バナナ🍌
- ・チョコレート🍫
- ・ナッツ🥜

これらにはトリプトファンを含むためセロトニン（幸福ホルモン）を生成します。

自律神経を整えよう

最近疲れやすい、やる気が出ない、頭痛がする…などで困っていませんか？

それは自律神経が乱れているからかも！?

→自律神経は、呼吸や体温、血液の流れ、代謝、排尿・排便などの調節をしています。しかし、生活リズムが乱れたりストレスがかかっていると、その働きが悪くなって、さまざまな不調を引き起こしてしまいます。

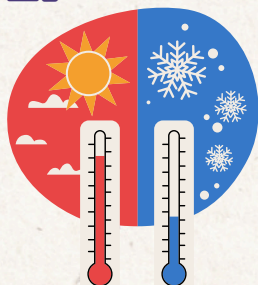
そんなときは生活リズムの見直しが大切です。また、深呼吸もおすすめ。鼻から息を吸い、その倍の時間をかけて口から息を吐きます。これを何回か繰り返すと自然に心の緊張もほぐれます。ぜひ、試してみてください



『朝と日中の寒暖差』

一日の寒暖差

10月は、だんだん朝と日中の寒暖差が激しくなります。この寒暖差が体に大きな負担を乗っけてきます。



おすすめアイテム

カーディガン

- ・手軽に着脱ができる
- ・薄いので細かく温度調整できる
- ・かわいいくてオシャレ



風邪の引き始めに注意すること

くしゃみや鼻水、咳が出たり、ゾクッと寒気を感じたらかぜのひきははじめかも！?

「風邪は万病のもと」と言われるように、こじらせてしまうと、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまうおそれがあります。

いつもと違うなと思ったら無理をせず早めに休みましょう。食事は、おかゆやスープなど暖かくて消化に良いものや、ビタミンたっぷりのフルーツなどがおすすめ。早め早めの対策で、すぐに元気になれるといいですね。

