



令和4年1・2月号  
奄美市立住用中学校  
保健室

1月号の発行が遅くなりました。  
ごめんなさい(๑)  
というわけで後日  
2月臨時号出します!



2月は別名、「梅見月」と呼ばれます。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。私たちがそんな梅のように、ウイルスや寒さの負けずに元気に春を迎えたいものですね。

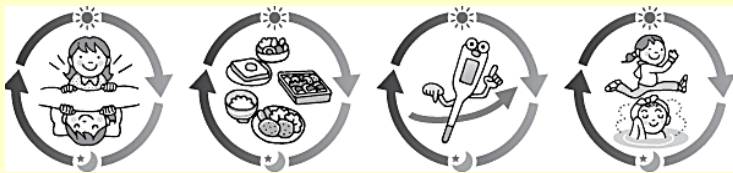
季節の変わり目は、特に体調管理を万全に！住中一丸となって感染症対策を行っていきましょう！

## 2月は全国生活習慣病予防月間

未来の自分のために！今のうちだよ！

何かと忙しい、慌ただしい1・2・3月。身体を巡る様々なリズムが乱れがち…

睡眠のリズム    食事のリズム    体温のリズム    生活のリズム



### 特に睡眠リズムを乱す正体

- ① スマホ・タブレットの見過ぎ・使い過ぎ
- ② 無理な時間まで勉強して夜更かし
- ③ 遅くまで音楽を聴く 等々…。

するとこんな弊害が…

- ▼ 朝起きれない
- ▼ 食欲がなくなる
- ▼ 運動がつかなくなる
- ▼ すぐ落ち込むようになる
- ▼ 何をしても楽しくない
- ▼ 体調を崩しやすくなる



夜眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いし、眠った後も睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。

切り替え  
スイッチで  
快適な睡眠を



快適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ちのいい目覚めのための「明るい朝」の2つのスイッチをきちんと切り替えるサイクルが必要。このサイクルが脳に与える影響は大きくとても大切です。

トリプトファン

睡眠には欠かせない



トリプトファンは、睡眠には欠かせない必須アミノ酸。からだに必要な量が体内で合成できないので、食品から補う必要があります。

### トリプトファンを含む食品

- 肉、魚
- チョコレート
- 豆、種子、ナッツ類
- バナナ
- 乳製品
- …など

健康のためには必要ですが、過剰な摂りすぎには注意を



# 心のかぜにも気を付けて!



## 心のかぜの症状

- ・ 食欲がない
- ・ 眠りが浅い
- ・ 体がだるい
- ・ やる気が出ない など

## 心のかぜの原因

- ・ 親、友だちとケンカした
- ・ 心配なことがある
- ・ うまく気持ちを伝えられない など



## 心のかぜの治療法

- ・ 誰かに話す
- ・ お風呂にゆっくり浸かる
- ・ 「楽しい」と思うことをする
- ・ のんびり過ごす時間を作る など



## 「らしさ」って何だろう?

「女の子らしくなさい」「日本人らしいね」とか言われて「あれ?」と思ったことはありませんか。そもそも「らしさ」って何だろう? 「らしさ」とは、そのものにふさわしい様子や行動を意味します。ふさわしいとは「大半の人がそう思うだろう」という考え方の事です。でも、性別も国籍も関係なく、みんな大切にしてほしいのは、《自分の心と身体》。人に決められた「らしさ」が窮屈きゆうくつに感じてしまった時、その枠に無理やり当てはまるように自分を変える必要はありません。心と身体が納得できる《自分らしさ》を認めあえる社会になるといいですね。

よかったら読んでみてね!  
《 峯崎のバイブル本□ 》

「~置かれた場所で咲きなさい🌻~」  
著者：渡辺 和子



## チョコレートで健康に

**カカオ70%以上**の高カカオチョコが健康効果が高いようです!(だんだん苦みがクセに... 😊)



2月14日は「バレンタインデー」。バレンタインと言えばチョコレート。近年、チョコレートの健康効果が注目されてきています。チョコレートの主成分である「カカオ」には「ポリフェノール」という成分が含まれています。その効きめは...?

※ ただし、チョコは糖分や脂肪分を含む製品が多く、食べすぎるとむし歯や肥満の原因になることも…。  
「おいしいからつい…」なんて誘惑には気をつけましょう!

傷を治す細胞を助ける

便秘解消効果

高血圧予防

アレルギー症状を抑える

冷え性の改善

ストレスをおさえる

がんなどの生活習慣病を予防

