



大阪府立桃谷高等学校  
通 信 制 の 課 程  
昼 間 部 保 健 室

朝晩と日中の寒暖差が激しく、乾燥を伴うこの季節は体調を崩しやすくなります。また、体の抵抗力が落ちている時や、睡眠不足が続いた時には細菌やウイルスに感染しやすく、かぜをひいてしまいます。

手洗いうがいを心がけ、体調がすぐれないときは無理をせず休養してくださいね。



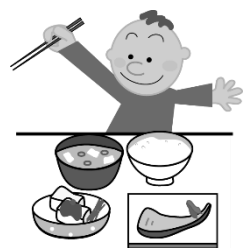
セロトニン分泌で免疫力アップ！！

「セロトニン」は精神を安定させてくれる物質です。ストレスに強くなったり、快眠ができたり、朝から活発に動くことができたりすることから、免疫力が上がり病気になりにくくなります。そんなセロトニンを多く分泌するには、朝の過ごし方が大切です。みなさんも実践してみてください。

#### ★ 朝、太陽の光をたくさん浴びる！！

セロトニンは朝日を浴びることでたくさん分泌されます。

また、朝日を浴びることで、体内時計がリセットされ、毎日規則正しく眠ったり起きたりできるようになります。



#### ★ 朝食をよくかんできちんと食べる！！

セロトニンを増やすには、リズム運動も有効とされています。<sup>そしゃく</sup>咀嚼することもリズム運動の一つですから、よくかんで朝食を食べることはセロトニンの分泌につながります。

#### ★トリプトファンを朝食に取り入れよう！！

トリプトファンはセロトニンの材料となるアミノ酸の一種です。

トリプトファンを多く含む食品

バナナ、乳製品、鶏肉、大豆製品、アーモンド、  
白米、たらこ e t c…



## 11月 スクーリング予定表

通信番号

名前

	1 時間目 13:20～14:10	2 時間目 14:20～15:10	3 時間目 15:20～16:10	4 時間目 16:20～17:10
6 日 (水)				
8 日 (金)				
11 日 (月)				
13 日 (水)				
15 日 (金)				
18 日 (月)				
20 日 (水)				
22 日 (金)				
25 日 (月)				
27 日 (水)				
29 日 (金)				

フリースペース