

保健だより



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します。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。

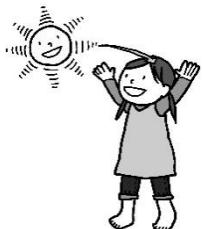


セロトニン分泌で免疫力アップ！！

「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します。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。

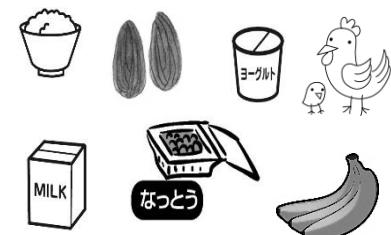
★ 朝、太陽の光をたくさん浴びる！！

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。そしゃく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 etc…

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