



一年で一番短い2月です。今年度(今の学年)も残り2か月となりましたね。本格的に寒い日が続きますが、寒さに負けずに一日一日を大切に過ごしていきましょう。そのためにも、1・2年生は、学習面、部活動など、次の学年への準備を考えて過ごしてみるのも良いですね。3年生は、いよいよ受験シーズン本番です。自分の目標に向けて悔いのないように時間を大切に過ごしていきましょう。時間は有限です。今、自分にできることに精一杯取り組み一日一日を元気に過ごしていきましょう。



時間を大切に使おう

睡眠リズムを乱すものの正体



暗い部屋で見るスマホ画面



深夜のコンビニに長時間いる



無理な勉強で夜ふかし



遅くまで音楽を聴く

心当たりのある人は要注意!

元気で健康な体を維持するために重要なのが睡眠!

ついついやってしまいがちな左の4つ、免疫力の低下につながり、自分で体調を崩してしまっている可能性があります。

必要な睡眠時間は個人差がありますが、中学生に必要な睡眠時間は、8~10時間です。

睡眠には、脳と体を休めてリセットする大切な役割があります。意識して気をつけてみましょう。

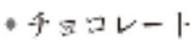
トリプトファン

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

健康のためには必要ですが、過剰な摂取には注意を



感染症の流行状況は、日々変化していますが、基本的な予防対策は、同じです。

もう当たり前だと思っていることほど、とても大切で、毎日続けることができるように意識しましょう。

気を抜くとウイルスや細菌は喜びます。ご注意を！



なぜカゼは

ひく

なの？

病気びょうきになることを「病気びょうきにかかる」といいますが、カゼの時だけ「ひく」と言うのはなぜでしょう？

昔むかしの中国ではカゼをひいたとき、悪い空気わるくき（風）が体からだに入った状態じょうたいだと考えられていたそうです。この悪い空気わるくきのことを「邪気じょうき」



と言い、体からだの中に邪気じょうきを引き込ひっこむ、という表現ひょうげんが

ら、他の病気ほかびょうきのように「かかる」ではなく「引く（ひく）」といわれるようになったとか。ちなみにカゼのことを漢字で「風邪」と書くのは、この話はなしがもとになっているのだそうです。

まだまだ寒い冬さむいふゆ。患わづいものを引き込まないよう、うがい・手洗いでブロックを！



あたたかい朝食を食べる方が、消化にもよく、胃腸に負担もかからない！

また、朝ごはん重点的にたんぱく質を食べた方が筋肉量が増加するという研究結果もあります。肉や魚、卵、牛乳やヨーグルトなどの乳製品、豆腐や納豆などの豆製品などたんぱく質を意識したメニューと入れ入れてみましょう。

