



令和7年12月1日
柏市立風早中学校
保健室

街がイルミネーションで彩られる12月。なんとなく気持ちが浮き立つ一方で、寒さから体に力が入って疲れやすい時期もあります。心と体の健康を保つには、「頑張る時間」と同じくらい「休む時間」が大切です。ゆとりのある心で新年を迎えるために、心と体の健康管理をしっかりしていきましょう。



体が喜ぶ ホットな対策

「今日は体調があまりよくないな～」と感じることはありますか？もしかしたら、それは体の冷えが原因かもしれません。体がホットするように、ホットな対策で、冷えを取りましょう。

おすすめのホットな対策

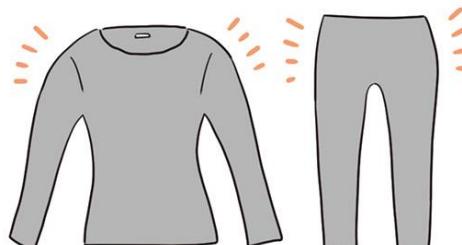
ホットドリンクを飲む



おふろで温まる



下着で保温する



首・手首・足首が冷えないように、マフラー・手袋・靴下を使う



1日5分！

寒い冬は「外に出るのが面倒だな」と、ついつい運動不足になります。しかし、体を動かさずにいると、体力や筋力が落ちるだけでなく、気分まで沈みやすくなります。

家中の中でもできる運動はたくさんあります。ストレッチやラジオ体操、スクワット・腹筋などの筋トレなら、短時間でもしっかりと体を動かせます。

寒さに負けず、毎日のちょっとした運動を習慣にしましょう。

運動の2つの効果

- ◎勉強の合間に数分行うと血流がよくなり、頭がスッキリして、集中力アップに
- ◎適度に体を動かすと免疫力アップに

冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なものです。

冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか？セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなくなることがあります。

冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間かかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。

12月の予定

・1年生 性教育講演会：12月12日(金) 6校時
助産師さんが講演してくださいます。

★今月の一言アドバイス★

冬でも水筒！かくれ脱水に注意！

冬は空気の乾燥や暖房によって、体の水分量が少なくなります。水分不足は、集中力の低下や風邪につながります。喉が乾く前に水分をとることがポイントです。

