

# 保健だより 2月

令和4年2月1日  
富岡東高等学校定時制



自分の心も  
友だちの心も  
大切に

毎日寒い日が続いていますが、体調を崩していませんか？  
2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにもとても大切です。周りの人が笑顔になれるような言葉づかいも意識したいですね(\*^o^\*)!!

## しもやけを予防する 4つの「し」

しもやけの原因は、冷えて手足の先の血流が悪くなることです。予防する4つの「し」を覚えましょう。

**しん** 芯から温まる

お風呂にゆっくり浸かったり、温かいものを食べて、体の芯から温まりましょう。



**し** しっかり防寒

寒暖差が大きいと、しもやけのリスクは高くなります。外出時はマフラー、マスク、耳あて、帽子で暖かく。



**しつ** 湿気をさける

ぬれた靴下や手袋で手の冷えがよけいにひどくなります。こまめに取りかえを。

**し** めつける靴をはかない

きゅうくつな靴で、足先の血流が悪くなります。

しもやけは「しまった」となる前にしっかり予防を

## 切り替えスイッチ

## 快適な睡眠を

快

適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ち



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」と脳が勘違いしたり、眠ったあと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。



ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。



## 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
- 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、過剰な摂りすぎには注意を