



R7. 2. 14

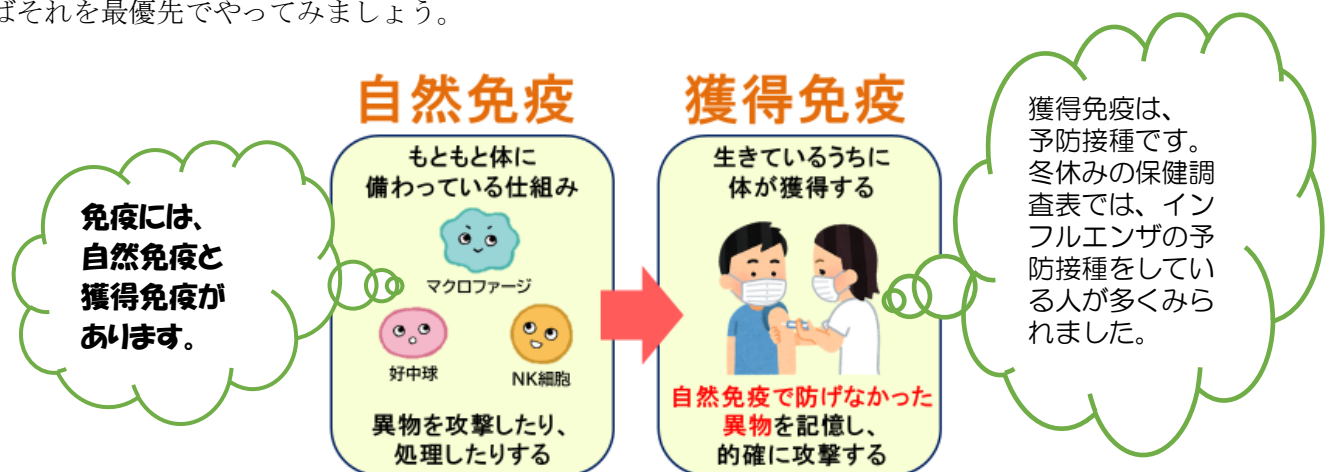
№13

下仁田中 保健室

3年生は、あと1週間で公立高校の入試ですね。先生の願いは、ここまできたら万全の体調で入試に臨んでほしいということです。

今からでもできることがあります。ぜひ参考にしてもらえたらと思います。

その方法は、以前にも皆さんに伝えましたが、ぜひ、もう一度思い出して、できていないことがあればそれを最優先でやってみましょう。



今、必要なのは、自然免疫を高めることです。

その1 バランスの良い食事



その中でも次の2つをしっかりとると、効果的です。



①から⑤までの
お皿をそろえるとい
うイメージですね。

たんぱく質

★ **体をつくる材料**

★ **免疫細胞の材料**

免疫細胞そのものの働きを良くしてくれる

その2 質の良い睡眠・規則正しい生活

免疫力を上げるには、質の良い睡眠をとることも重要です。

睡眠中は副交感神経が優位になり、心も体も緊張状態から解き放たれてリラックスするため、免疫細胞が非常に活発になります。

質の良い睡眠をとるには、下のようなことを心がけると良いと言われています。

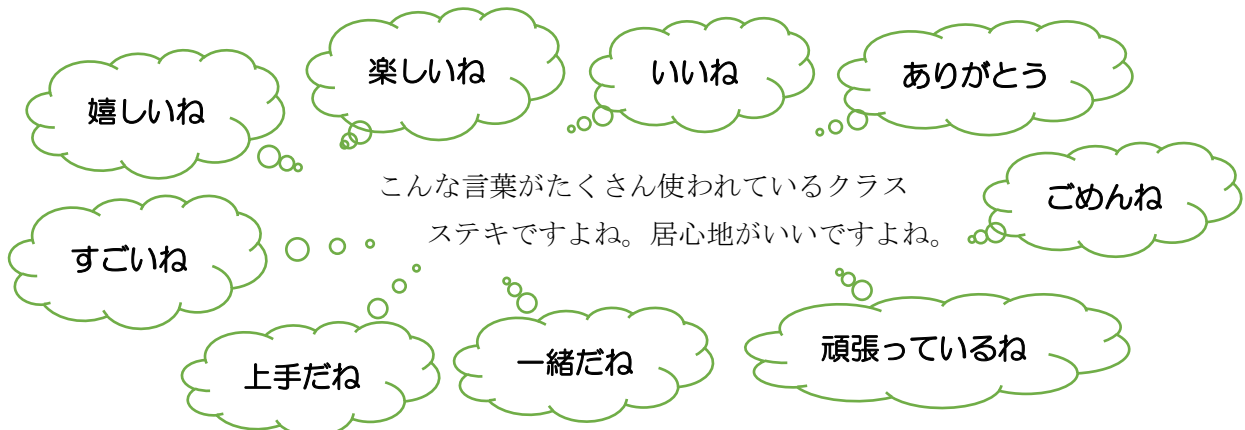
- 毎日同じ時間に目覚め、同じ時間に寝る
- 朝日を浴びる
- 朝食をしっかりとる
- 寝る2～3時間前に入浴を済ませる
- 寝る直前に食べない
- 寝る前にTVやスマートフォンを見るのをやめる
- 睡眠時は室内の温度や湿度を快適に保つ

* 部屋の照明を暗くするのも一つの方法ですね。



自分ができていないことを少し意識して生活するだけで、質の良い睡眠になってくると思います。

その3 ふわふわ言葉をたくさん使おう



実は、ストレスがたまると免疫力も低下します。ストレスの原因の一つに、みなさんがよく言うのが、友だちとの人間関係があります。友だちとの会話の中で傷ついたり、LINEのやり取りで傷ついたりしている人も中にはいるかもしれませんね。

『たった一言が人の心を傷つける。たった一言が人の心をあたためる。』この言葉をみなさんは知っていますか？

あなたから発する言葉が、ふわふわ言葉だったら、あなたのところに届く言葉がふわふわ言葉だったら、きっと幸せな気持ちになるでしょうね。

御木幽石さん日めくりカレンダーより

