

寒暖の差はあるものの、2月も半ばを過ぎ、風の冷たさも和らいできました。3年生は、いよいよ受験シーズン、そして卒業ですね。新天地での今後の活躍をお祈りしています。1・2年生は学年末の定期考査も終わり、安心してるところだと思います。連日、さまざまなニュースがありますが、悩みを抱え込まずに次の学年へと向かって、少しずつ前進していきましょう！



日光を浴びて健康になろう！



日光には、肌の劣化を招く紫外線なども含まれ、人体に悪影響もありますが、それ以上に健康を維持する上でのメリットがたくさんあります。

1. ビタミンDの合成 … ビタミンDは、皮膚に日光を浴びることで生成されています。

○カルシウムの吸収効率を上げ、骨や歯を丈夫にする効果があります。

○筋肉を増強する働きがあります。ビタミンDには、筋肉がたんぱく質と結びつくのを手伝う作用があるのです。これには室内の運動部もたまには外に行きたくなりますね！

○記憶、判断、学習、言語といった「認知機能」のレベルを引き上げ、認知症予防にもつながります。



2. 体温の上昇

○日光を浴びて体温が上昇することで免疫力が高まります。

○美容やダイエットにも効果があります。身体が温まることで代謝が上がり、血行が促進されて、老廃物の排出が促されます。また内臓の働きも活発になり、消化や便通も改善することができます。

3. セロトニンの分泌でリラックス・ストレス解消

○セロトニンは、幸福感や安心感をもたらしてくれ、憂鬱で不安な気持ちを和らげてくれます。さらに、自律神経を整えて腸内環境を改善する効果もあります。緊張や不安のある日などは少し早起きをして朝日を浴びると、1日元気に過ごせますね。

☆日光を浴びる量は？

健康によいとは言っても紫外線が気になるものです。1日に15分程度、日陰なら30分程度で十分です。家からバス停までの道、日光を意識してみてください。

保健室前の

こころのポスト

悩みや相談したいこと、
愚痴でもOK！気軽に
利用してくださいね。

学校外の電話等で相談ができる機関

24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310 (固定電話・携帯電話通話無料)

メール相談窓口 soudan@news.ne.jp (受付随時 返信時間平日 9:00~17:30)

スクールネット@伝えんば長崎 (LINE や Web)

◇ 相談内容：いじめや友達のこと、学校のこと、子供や家族のことなど

◇ 相談時間：24時間