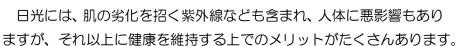
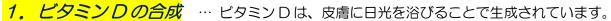
こころの風 2月号

R3. 2. 24 発行

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、安心してい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!







- 〇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!
- 〇記憶、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

〇セロトニンは、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。



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 <u>soudan@news.ne.jp</u> (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

