

バを落ち着かせる食べ物

受験生のみなさんは、緊張のため毎日が続きますね。色々なリラックス法がありますが、食べ物の中にも緊張をやわらげる働きをするものがあります。カギとなるのは「トリプトファン」という成分。トリプトファンには、精神を安定させ、気持ちを落ち着かせる作用があるとされています。



*牛乳・乳製品・パン・納豆・豆腐

トリプトファンは、食べ物から取るのがちつとよく、サプリメントなどで補給する必要はありません。(ただし体に悪い影響を与える可能性があります)。

てきましに。
みんちに過ごせます
よう

今年度も残り少しおくなかつ
最後まで

近いと感じると嬉しいもの
リします。近づいてくろがス
ピードに違へばあ、ても、春が始
めたり、菜の花が咲き始めたり、
地方では、ウグイスが鳴き始
めたり、少ししづつとけはじめ、暖かい
雪が

二月六日は、「雨水」

雨に変わる頃ということです。

保健だより

季節を感じる2月タイム



風がまだ冷たいのが少しづつ



日が長くなり、日差しが明るくなって



春が確実に近づいていることを感じます。



「冬の春」は、こんな時期をうまく表現した



李語。ロシアの言葉が語源だそうです。



2月



寒い季節の健康トラブル対策

しもやけ

なぜ起こる?

- 寒さで血行が悪くなってしまい炎症を起こします。



起こりやすいのは?

- 手足など血管の細いところや、耳たぶ・鼻先など、冷たい空気にさらされる部分。
- 1日の気温差の大きな時期。



対策は?

- おふろで温めながら、やさしくマッサージ。
- 症状がひどいときは、皮膚科へ。



手足が冷たい

なぜ起こる?

- 寒いときは、体温が下がるのを防ごうとして、体の中の心部に熱を集めるので、体の端に近い手足は血流が悪くなり、冷たくなります。



起こりやすいのは?

- 体が寒さを感じたとき。
- 下着や靴で体をしめつけているとき。



対策は?

- ぬるめのお風呂にゆっくりつかって、全身を温めましょう。

くちびるの荒れ

なぜ起こる?

- くちびるは、水分を保つ角質層が薄く、表皮をおおう皮脂膜がないため、乾燥しやすいのです。



起こりやすいのは?

- 空気が乾燥しているとき。
- 水分不足のとき。
- 体調が悪いとき。



対策は?

- リップクリームは表面を保護し、水分の蒸発を防ぐ効果があります。

低温やけど

なぜ起こる?

- 熱さを感じない程度のものに長時間触れて、皮膚の奥まで傷ついた状態です。



起こりやすいのは?

- カイロ、湯たんぽ、ホットカーペットなどの暖房用器具に、直接、長時間触れたとき。



対策は?

- カイロや湯たんぽは、皮膚に直接触れないように。寝るときは感覚が鈍るので、特に注意が必要です。

温かい飲みもので、心もホットに

ホットミルク



- 牛乳に含まれるトリプトファンという成分には、気持ちを落ちさせる作用があります。

ホットココア



- ココアに含まれるテオブロミンには、集中力を高める作用とともに、リラックス作用も。

ほうじ茶



- 緑茶に比べカフェインが少ないので、胃腸く、眠心配なし。

くやしい うらやましい 負けたくない

こんな気持ちには、何かを頑張ります。

人の心にも住みついているものが、ひどいことにどうやら過ぎたことがあります。

過去に心の「鬼」に姿を変えてしましました。

その鬼は、どんなに

時間が経った後でも、心の中にまだ残っています。

あなたが心まで食べ尽くしてしまったからかもしれません。

あなたが心まで食べ尽くしてしまったからかもしれません。