



寒いと、つい丸くなりがちな背中。でも猫背は肩こりや腰痛の原因になったり、内臓が圧迫されて消化不良を起こしたり、肺に空気を取り入れにくくなったりと悪いことばかりです。背筋を伸ばして目線をあげてみましょう。目線は進行方向の少し先をみると、気分も上がり、目に入る景色も少し変わって新鮮な驚きがあるかもしれません。

花粉症の季節が
やってきました

花粉症治療 いつからすればいい？



花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。



花粉が飛び始める1~2週間前には治療を始めましょう

飲み物で花粉症対策！



くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉症に
おすすめの飲み物

- 緑茶
- ハーブティー
- コーヒー
- ヨーグルト飲料

カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。

ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。

カフェインには抗アレルギー作用があります。

乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね



生活リズムについての話

「早寝早起き朝ごはんが大切です」とほけんだよりにはよく書いています。保健室に来たらまず先生は「昨日は何時に寝た？今日は何時に起きた？朝ごはんは食べてきた？」と毎回質問しますよね？そこで今回は、生活リズムのオンとオフについて特集します。

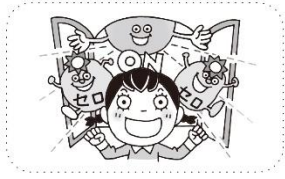
眠いを誘う…メラトニン OFF

夜が来て暗くなると、誰のからだの中にも増えるあるものがあります。それが「メラトニン」。これがたくさんあるほど、深くよく眠れるので、「睡眠ホルモン」と呼ばれたりします。でもメラトニンは、あることで少なくなってしまいます。それは目から光が入ること。夜なのに明るい光をずっと浴びていると、メラトニンが減ってなかなか眠くならず、いい睡眠がとれません。寝る3時間ほど前には部屋を少し暗くするくらいがいいです。寝る直前までスマホやゲームに触れているのは言うまでもありませんよね。



目覚めのスイッチ…セロトニン ON

夜中に最高に増えたメラトニンは朝が来て明るくなると減っていきます。そして代わりに登場するのが「セロトニン」です。これは、あるスイッチによって活動を始めます。それは朝の光です。太陽の光が目から入ると脳は「朝だ」と気づき、セロトニンは活発に働き始めます。朝起きたら、カーテンを開けて窓越しでいいので明るい太陽の光を浴びてください。もう一つ、セロトニンを活発にするにはリズム運動も役に立ちます。ラジオ体操がとってもオススメです。



幸せ気分をつくる…セロトニン ON

セロトニンには、みなさんの目を覚ましてくれる他にも大切な働きがあります。昼間、みなさんがすごくやる気になったりその成果があって「やった！」と幸せな気分になるのはセロトニンに関係があります。反対に不安なことや緊張しすぎるときに気持ちをうまくコントロールできるのもセロトニンに関係があります。実はセロトニンはある材料からできています。「トリプトファン」という必須アミノ酸です。これはからだの中にもないので食べ物で取り入れないといけません。セロトニンを増やすためには、トリプトファンを多く含むものを食べましょう。



だから大事な…生活リズム ON OFF

トリプトファンを多く含む食べ物は、豆腐・納豆・みそなどの大豆食品、そしてチーズ・牛乳・ヨーグルトなどの乳製品、他にもごま・卵・バナナなどもあります。もう一つ大事なことがあります。それはメラトニンはセロトニンから作られるということ。つまり、トリプトファンを材料にセロトニンが作られ、セロトニンからメラトニンが作られます。朝、日光を浴びて、トリプトファンの多い朝ごはんを食べる⇒セロトニンが増える⇒メラトニンも増える。このサイクルが日中元気に過ごし、夜になるとぐっすり眠る、理想の生活リズムを作ります。ただ、一日だけではダメです。この習慣を続けるとセロトニンはだんだん増えていきます。だから「生活リズムは大切！」なのです。

