



## 冬休み&受験シーズン到来

日照時間

一番短い日…冬至

日の入りが早い日…11月下旬～12月上旬

日の出が遅い日…1月上旬

★気持ちを安定させてくれるホルモンである「セロトニン」の分泌は日照時間に関係します。

★幸せホルモン（セロトニン）を増やす生活を意識しましょう！



○朝起きて、太陽の光を浴びよう。

○朝、軽い運動をしよう。

○朝ごはんは、糖質（ごはんやパン・果物等）を多めに取ろう。

○必須アミノ酸・トリプトファンの含まれた食品（バナナ・豆乳・プロセスチーズ等）をとろう。

○感動の涙を流そう。読書や映画はいかがでしょうか？

★先生のおすすめの泣ける映画→「余命一年の僕が、余命半年の君と出会った話」  
他にもおすすめの映画や小説などがあったら、教えてください♪

○たくさん笑う・笑顔でいよう。

口角をあげ、笑顔でいるだけで幸せホルモンが出やすくなると言われます。

**+α**「自分なりのストレス解消法」を加えてみましょう。元気100%！



毎日の忙しい日々の中でも、ほっと一息つける時間を作ってみましょう！  
★海外では、笑顔が多い人は寿命が7歳延びるとい研究結果もあるそうです。

## 毎日の朝食を大切にしていますか？

☆人はなぜ食事を摂るのでしょうか…？

●生命維持に必要な栄養素を摂取するため

●エネルギーや抵抗力をつけるため

とされていますが、朝食を摂ると体にどのような良いことがあるのかまとめてみました！

- ① 脳やカラダのエネルギー源になる。
- ② 体温が上がり代謝がアップして太りにくくなる。
- ③ 食事を摂ると脳が目覚めて、集中力が高まる。
- ④ 体内リズムが整う。
- ⑤ 腸が刺激されてお通じがスッキリ出る。

…などなど良いことがたくさんあります！



☆朝忙しいからと朝食を抜いている人はいませんか？この機会に自身の食生活について見直していきましょう。

## \* 12月の保健行事 \*

3日(火) 1年生 性教育講演会 全クラス1時間

講師 助産師 桜井 裕子 さん

4日(水) 2年生 歯科保健指導 各クラス1時間

埼玉県歯科衛生士会 歯科衛生士4名