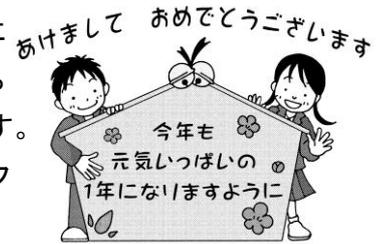


あけましておめでとうございます。3学期がスタートしました。冬休みは元気に過ごせましたか。インフルエンザに罹った人はいませんか。これから、1年のうちで最も寒くなり、空気も乾燥して風邪やインフルエンザが流行する時期を迎えます。皆さんは生活リズムを整えて栄養をしっかりととり、手洗い・うがいの励行、マスクの着用など自分でできる対策をしっかりと実践して下さい。



## 免疫力を上げるために！ぐっすり眠るポイント



☆布団を温めておく  
布団が冷えていると寝つきが悪くなるので、温めておきましょう。寝る1時間くらい前に布団の中に湯たんぽなどを入れておきます。



☆ぬるめのお湯にゆっくり浸かる  
熱めのお湯に浸かると体温が上がり、眠りにくくなります。ぬるめのお湯にゆっくり浸かって、からだの芯から温まりましょう。



☆厚着しすぎない  
厚着したまま寝たり、布団をたくさん掛けすぎたりすると、眠りに入るための体温の低下がうまくいきません。

## 免疫力を高める食事のポイント

### ●ビタミンAを摂取する

〈動物性（レチノール）〉レバー、うなぎ、銀だらなどに多く含まれています。これらは少量の摂取で必要量が取れますので、過剰摂取に注意しましょう。

〈植物性（カロテノイド）〉緑黄色野菜に含まれています。緑黄色野菜に含まれるカロテノイドは、体内で必要な分だけビタミンAに変化する仕組みになっており、過剰に摂取するおそれはありません。

ビタミンAと併せてとると効果的なのが「ネバネバ食材」です。



### ●タンパク質を摂取する

重要なのは、「バランスよく、適量、過不足なく」という点です。つまり、肉・魚・大豆製品・卵・牛乳のバランスと量です。

### ●腸内環境を整える

食物繊維、発酵食品を摂取しましょう。

## 受験生のみなさんへ

✂ 早寝早起きの習慣をつけておこう  
(試験は午前中から行われることが多い)

222...

オハヨー



✂ 人ごみに出るのはやめておこう  
(感染症予防のために)

✂ 勉強はダラダラと長時間やるよりも短い時間で集中しよう



✂ 疲れをためないようにしよう



## 脳にいい栄養素と食べ物

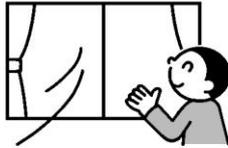
- ・ブドウ糖(米・パン・めん類・果物など)
  - ・DHA・EPA(サバなどの青背の魚)
  - ・αリノレン酸(ごま油・冬野菜など)
  - ・トリプトファン(赤身肉・チーズ・バナナなど)
- 等々



ようするに、バランスよくなんでも食べるのが一番!



受験 勉強のあいまの気分転換は…



部屋の空気を入れかえる



からだを曲げ伸ばし  
するなど軽く動かす

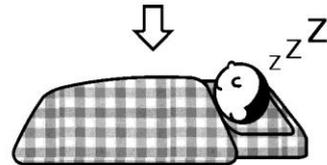


お気に入りの1曲を  
目をつぶって聞く



あたたかい飲みものを飲む  
(ココアがおすすめ)

疲れがたまっているときは  
無理をせず早めに休みましょう



自分にあった方法をさがしてみよう！

寒い冬に…  
体温を上げるコツ

この季節は気温が低く、体が冷えます。また、朝は、寝ている間に体温が下がっているため、より寒く感じます。体温を上げるコツを覚えて、元気に過ごしましょう！

●朝食をとる

朝ご飯は一日をスタートさせる体のエネルギーです。寝ている間に下がった体温を上げるもとになります。



●体を動かす

体を動かすと血行がよくなって新陳代謝が高まったり汗をかいて汗腺の働きが活発になったりして、体内で熱が作られます。



●朝の光を浴びる

太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ、体温を上げるために体が活動し始めます。



そのワケは？

「冬に起こる関節の痛み」と聞くと、インフルエンザ、あるいは中高年の方によく見られる膝痛や腰痛をイメージする人が多いかもしれませんが、でも、それ以外にも、冬は体の痛みが起こりやすい時季なのです。



こうしたことから、負担がかかって年齢にかかわらず関節が痛くなったり、首や肩がこったりしやすくなるのです。また、けがが治りかけているところや調子が悪いところには痛みが出やすくなると考えられます。冷えて固まった体をほぐすには、場所・時間をとらず手軽にできる体操やストレッチがおすすめ。ちょっとずつでも毎日続けると効果がありますよ！

