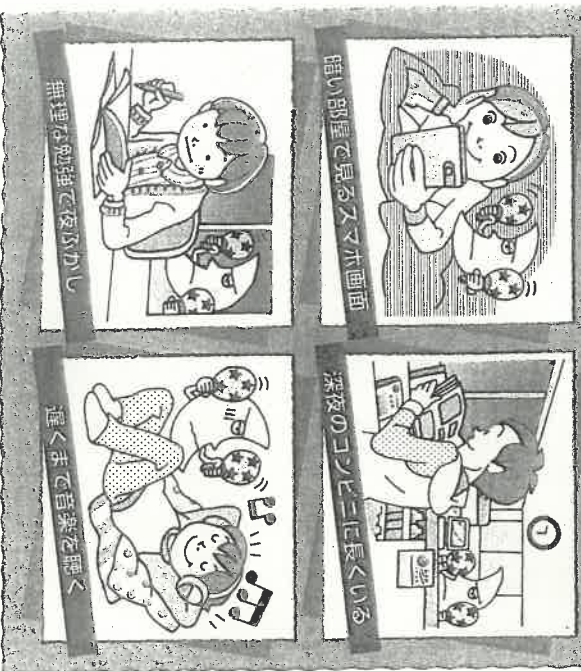


寝かぬだぼりんの冒険

令和 4 (2022) 年 2 月 1 日 伊丹市立西中学校

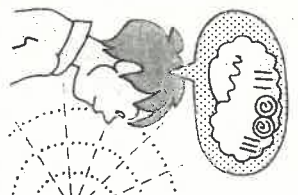
2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」です。笑顔はそれだけでNIK (ナチュラルキラー) 細胞が活性化して免疫力がアップしたり、自律神経の働きを整えて心と体をリラックス状態にさせます。脳科学の研究でも笑っているとんだか楽しいと脳が錯覚するそうです。お互い笑顔になれるような言葉使いも意識したいですね

睡眠リズムを乱すものの正体



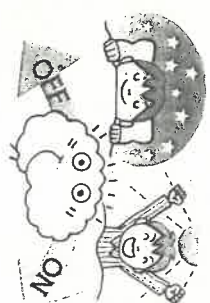
切り替えスイッチ

夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が動いたり、眠ったあととも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなる場合があります。



快適な睡眠を

快適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。



トリプトファン

睡眠には欠かせないトリプトファンは、睡眠には欠かせない必須アミノ酸。からだに必要な量が体内で合成できないので、食品から補う必要があります。

- トリプトファンを含む食品
- 肉、魚
 - 豆、種子、ナッツ類
 - 乳製品
 - チョコレート
 - バナナ
 - バナナ...など

健康のためには必要ですが、過剰な摂取には注意を

コロナ? インフル? ただのカゼ?

味覚異常	咳	急な高熱	鼻水
嗅覚異常	息切れ	筋肉痛・関節痛	発熱
		のどの痛み	

特徴的な症状があるけれど... 見分けるのは難しい!

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

コロナもインフルもカゼも... 予防方法は同じです

手洗い	うがい	マスク着用	健康観察
消毒	換気	運動	十行動抑制
			睡眠