



あけましておめでとうございます！

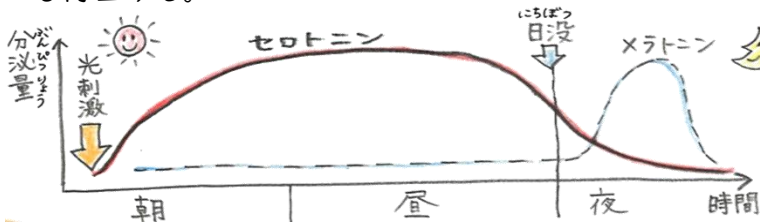
みなさんは、冬休みをどんな風に過ごしましたか？気持ちよく新年を迎えられたでしょうか。まだまだお正月モードから抜け切れていない、頭がぼんやりしてしまう…そんな人にオススメなのは、朝「歩く」こと。寒さに負けず、外に出てみましょう。歩くことで全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸することになるので、脳も自覚めて動き始めます。少し早めの歩調で歩くのがコツですよ。



朝散歩の3つの効果

① セロトニンの活性化

セロトニンは、目覚め、気分、意欲と関連した脳内物質。セロトニンが活性化すると、清々しい気分となり、意欲がアップし、集中力が高まる。セロトニンを材料に、夕方から睡眠物質のメラトニンが作られる。セロトニンが十分に分泌されることで結果として夜の睡眠の質も向上する。



セロトニンは、午前中に作られるのじゃ



② 体内時計のリセット

人間には体内時計があり、平均24時間10分前後といわれている。体内時計をリセットしないと、毎日10分ずつ寝つきの時間が遅くなり、昼夜逆転生活となってしまいます。体内時計をリセットするには、太陽の光(2500ルクス以上)を5分浴びるのが効果的。

③ ビタミンDをつくる⇒将来の要介護・寝たきり予防

ビタミンDは、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にする。ビタミンDが不足すると、骨粗鬆症になる。高齢者の場合、ちょっとした転倒で骨折したり、寝たきりになったりする。みなさんには遠い未来の話だが、成長期に骨量を増加させ、将来に備えることが重要。

ちよつと話してみませんか？

学校生活や部活動、人間関係、進路のことなどで悩んでいませんか。

そんなときは、一人で抱え込まずに話してみましょう。気持ちを整理できたり、新しい視点に気づけたりして、心が少し軽くなるかもしれません。

保健室やスクールカウンセラーさんも、あなたの味方です。いつでも声をかけてくださいね。

弱音を吐くのは恥ずかしい？

そんなことはありません。誰かに気持ちを打ち明けることは、自分を守るための大切な一歩です。

言いたいことがまとまらない

それでも大丈夫。あなたが少しでも話してくれたことで、初めて周りもあなたの力になれるのです。

