令和6年2月28日
国立市立国立第三中学校
保健室

寒暖差が激しいですね

雪が降ったかと思ったら、突然春のようなあたたかさ。このまま春かな?と思ったら、また冬の寒さに逆戻り。体温調節をするだけで、体力を使っています。疲れやすくなるのは当たり前なので、しっかり食べて、しっかり休むことを心がけましょう。衣服で体温調節の補助をするのも大切です。

気温が上がって、花粉の飛散量も多くなっています。花粉症の人は、ここでも体力を奪われますので、花粉を家に持ち込まないようにしたり、色々なグッズや時には薬もうまく使ったりしながら、いやな時期を乗り越えられるといいですね。

腸内環境を整えよう

水分や栄養分を吸収し、体内に取り込んでくれるのが「腸」です。体に不要なものを便として出してくれるのも腸。腸の環境が心（脳）や体に色々な影響を与えているという研究もされています。腸内環境が整って、花粉症の症状が改善されたという話も聞きます。免疫機能にも関係しているようです。

自分のお腹、大切にしましょう。

◎食物繊維が不足しがちになるので、意識して食べよう。

（ごぼう、海藻、いも類、くだもの　など）

◎発酵食品は、腸内に良い菌を届けてくれます。

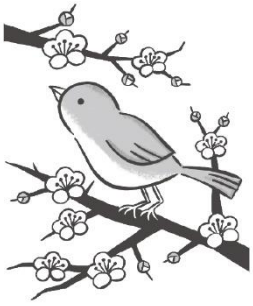
（納豆、ヨーグルト、ぬか漬け　など）

◎睡眠をしっかりとって体と脳を休めましょう。

（緊張やストレスが続くと、腸はあまりうごかなくなってしまいます。）

この学年もあと一月

学年末テストも終わり、いよいよ締めくくりの時期に入ってきました。4月から、どんなクラスになるのかな？担任はどの先生になるのかな？ すでにドキドキしている人もいるようです。わくわくや不安もありますが、まずは、今の学年をしめくくりましょう。やり残した課題はやり終えて、授業で使ったものなども少しずつ整理を始めるといいですよ。



3年生はもうすぐ卒業ですね。残りわずかな中学校生活、やり残したり思い残したりすることがないよう、一日一日を過ごしてください。

わくわくもしますが、不安にもなる時です。何か気持ちがもやもやするときは、話に来てください。