



秋は過ごしやすく集中力が高まる季節である一方、夏の疲れや寒暖差から体調を崩しやすい時期でもあります。体調の変化に早く気づき、早めのケアを心がけましょう。

## 治すのは自分！



風邪をひいたとき、薬を飲めば治ると思いませんか？

実は、病気を治しているのは、みなさんの体にもともとある自分で病気を治す力「自然治癒力」です。

薬は、熱や鼻水、せきなどの症状を和らげ、病気と戦うための体力を残してく

れる「応援団」です。

病気をやっつける一番の近道は、自然治癒力を**パワーアップ**すること。だからこそ、早く寝て体を休める、食欲があればごはんを食べるなど、自然治癒力が力いっぱい戦えるように助けてあげましょう。



でも、でも、でも・・・なんとって病気にかからないのが一番！



考查、模試、部活動の大会、そして受験など、体調を崩したくない大切なイベントが目白押しの今、冬の感染症がじわじわと迫っています。感染症の多くは、ウイルスがついた手で目、鼻、口に触れる「接触感染」から始まります。つまり、正しい手洗いは、自分の努力次第でできる「最強の自己防衛」なのです。改めて、丁寧な手洗いを心がけましょう！



## 運動で脳が活性化！



ベートーヴェンは歩きながら作曲し、ステイブ・ジョブズは散歩をしながらアイデアを考え、村上春樹は毎日10km走って小説の構想を練るそうです。運動で脳が活性化することは、実際に分かっています。

### 短期的な効果

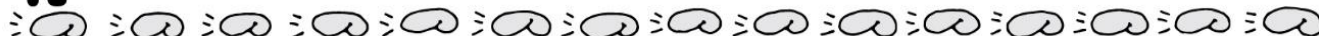
血流が増え、脳の活動に欠かせない酸素と栄養がたくさん届く。

### 長期的な効果

筋肉が運動時に分泌する物質によって脳の神経細胞の生成が促される。

心拍数が少し上がるくらいの軽めの運動でも効果があるそうです。

暑さもやわらぎ、体を動かしやすいスポーツの秋、自分に合った形で体を動かしてみてくださいね。



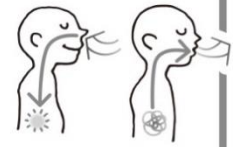
**勉** 強中や何かに集中しているとき、気づくと息を止めてしまっていた、呼吸が浅くなっていた経験はありませんか？ ストレスがあると、呼吸は浅くなってしまいがちです。

脳や体にしっかりと酸素を取り込むには、腹式呼吸が最適。理想は赤ちゃんの呼吸です。もし赤ちゃんに会う機会があったら観察してみてください。きっと呼吸のたびにお腹が波打つように動いているはずですよ。



### 腹式呼吸のコツ

- ①鼻からゆっくりと吸い、おへその下に空気を溜める
- ②吸ったときの2倍の時間をかけて口からゆっくりと吐く



心地よいと感じる範囲でやってみましょう。不安やモヤモヤと一緒に吐き出すイメージで行うと、気持ちもすっきりしますよ。

引用：日本学校保健研修社「健」

これで健康力UP！生活習慣改善ポイント！



## ねむりの科学



### 睡眠を見直してパフォーマンスUP！

あなたの睡眠、大丈夫？ 当てはまるものにチェックしてみよう！



- ☐ 朝起きたとき、体が重い・だるい
- ☐ 休日になると平日より2時間以上長く寝てしまう
- ☐ ふとんに入ってから30分以上スマホを見ている
- ☐ 昼休みや授業中、猛烈な眠気に襲われる

2つ以上当てはまった人は「睡眠の質」が下がっているサインかも..

「睡眠」は勉強や部活のパフォーマンス、そして心の安定に直結しています。寝不足が続くと、記憶の定着率が下がったり、集中力が途切れやすくなったりと、頑張りが空回りしてしまうことも・・・秋の夜長を味方につけて、睡眠習慣を見直してみましょう。



### 今日から試せる！質の良い睡眠をとるための3つのコツ

- ◆寝る30分前の「画面オフ」習慣・・・スマホやPCのブルーライトは、脳に「今は昼だ！」と錯覚させ、睡眠ホルモン(メラトニン)の分泌を抑えてしまいます。
- ◆朝起きたら「太陽の光を浴びる」・・・朝の光を浴びると、体内時計がリセットされます。そこから14～16時間後に眠気が来る仕組みになっているため、朝の行動が夜の睡眠を作ります。
- ◆休日の「寝だめ」は2時間以内にする・・・平日の睡眠不足を補おうと休日に昼近くまで寝てしまうと、体内時計がズレて月曜の朝がつらくなります。(いわゆる「社会的時差ボケ」)。どうしても眠いときは午後に10～20分程度の仮眠をとろう。



少しの睡眠改善でパフォーマンスは上がる！！

★お読みいただきありがとうございます。ぜひ感想や質問をお寄せください。

