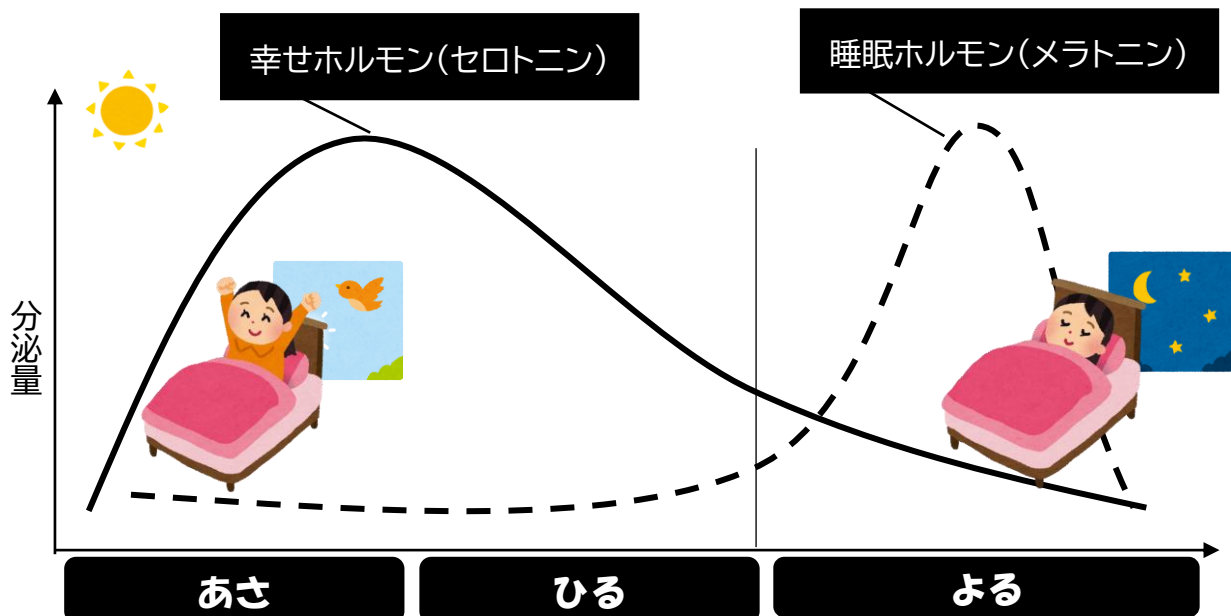




夏休み明け朝がつらい…

体内のホルモンバランスを意識！

理想的なホルモンバランス



幸せホルモン（セロトニン）とは…

セロトニンとは、心を安定させてくれるホルモンです。

不足しているとイライラしやすかったり集中力の低下にもつながります。また、睡眠ホルモンの材料になります。

睡眠ホルモン（メラトニン）とは…

メラトニンとは、起きて約15時間後に増えてくる眠気を誘うホルモンです。

また、成長ホルモンがでてくるよう働きかけてくれるホルモンでもあり、成長期の皆さんにとって大切なホルモンです。



グラフのような理想的なホルモンを分泌させるためには？

ポイント① 朝⇒ 起きたときに太陽の光を浴びること

目から太陽の光が入ってくことで、セロトニンが分泌されます。

起きたらまず、カーテンを開けて太陽の光を浴びること。

そうすると体内時計もリセットされ、すっきりとした朝をむかえることができます。



ポイント② 夜⇒ 眠る1時間前には強い光とはおさらば！

メラトニンは、明るい光(コンビニエンスストアの店内の光)やブルーライト(スマホ、ゲーム機器の画面の光)に弱いホルモンです。

寝る前に、強い光を浴びるとメラトニンの量が減り、夜に眠れなくなったり睡眠の質が落ちます。夜になったら部屋の照明を暗めにしたり、スマホの画面を暗くすることもポイントのひとつです。



残暑を涼しくすごすために

9月に入りましたが、20℃後半の暑い日が続きそうです。以前、熱中症対策をお知らせしましたが、少し変わった工夫した対策もあるので紹介します！

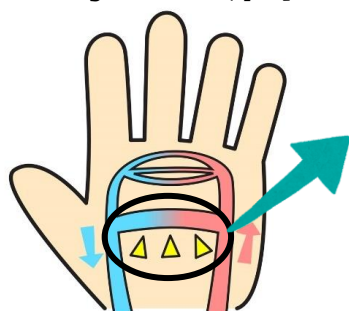
汗をかいたとき…



まず、なぜ人はなぜ汗をかくかというと…**体温を下げるため**です。汗は蒸発するときに皮膚のまわりから熱を吸収することで、体を冷やしてくれます。

この時に、ポイントなのは **ぬれたタオル** で汗を拭くこと。そうすることで、肌に水分が加わり、水分の蒸発する量も増えます。よって、さらに肌の熱をうばってくれるのです。汗拭きタオルを少しぬらしてみてもぜひ実験を！

手のひら冷却



手のひらを冷やすと全身に冷えた血液が回り効率よく体を冷やしてくれます。

ポイントはココの血管を冷やすこと。

ココの血管は、体温調整の働きをする血管です。体温が上がるとココの血管(動静脈吻合)が開き、熱を逃がしてくれます。ちなみに足のウラにも同じ血管があります。暑い時には、休憩時間水飲み場で手のひらに水をあててみるというかもしれません。



※冷やしすぎると血管が縮まってしまうため、水道水や冷えたペットボトル程度の冷たさがオススメです。

保護者のみなさまも一緒にご確認ください。

香りのマナー

香りの感じ方は人それぞれですが、服についた柔軟剤の香りや制汗剤、汗拭きシートの香りで咳、頭痛など体調が悪くなる人もいます。

反応する香りの種類や、発症する症状は人によって異なりますが、「良い香り」とされているものも、香りが強いと人によっては「辛い香り」になることを知っておいてください。

