

# ほけんだより

尾道南高等学校 保健室 令和7年11月号

ようやく涼しくなり、秋らしくなってきました。日中と養との寒暖差が激しいので、厳装などを工美して体温調節をしてくださいね。秋と言えば「食欲の秋」とも言いますが、質の食べ物は品質が良いので、美味しさだけでなく栄養値もアップします。 版装だけでなく、自労ができる範囲で食事の工夫をして、葉さに負けない体のくりをしましょう!

がっ ほけんもくひょう **||月の保健目標** 

た もの けんこう かんけい かんが 食べ物と健康の関係について 考える

## ウの食生活を少し振り返ってみよう!

- □今日、何か食べましたか?
- □「これ食べたいな」と思える食べ物はありますか?
- □ジュースやお菓子を食べすぎないようにしていますか?
- □食事をする時間帯は、ほとんど毎日同じですか?
- □栄養バランスを意識して食べることはありますか?

デングが必なくても大丈夫。「できることから歩しずつ」が大切です。





### 寒くなると調子が良くないんだよなぁ

その原因は、自律神経の乱れかもしれません。

### にっしょうじかん じりっしんけい かんけい 日 照時間と自律神経の関係

①秋~冬は日光を浴びる時間が減少



②幸せホルモン「セロトニン」が減少



③自律神経の乱れ

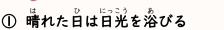


④茶能・胃腸の茶調・イライラ・落ち込み

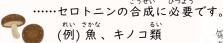
などの心身へ各の影響



# 🏙 自分でできる!セルフケア 🚜



② ビタミンDを含む食材を摂取する



③ 深呼吸 (腹式呼吸)



食べ物は学と柔来の、自労のごと様を作るために 童童です。毎日頑張っている自労に、優しくする時間 として、食事を大切にしてみてください。