



もうすぐ冬休み。クリスマスにお正月、おいしいものを食べたり、遊んだり...  
 楽しみですね。でも、外が寒いこともあって、休み中はつい家の中でダラダラ。  
 グログロしがち。お判働かたふいと夜遅くまで眠くならず、寝る時間、  
 起きる時間がバラバラに。さらには、おやつの食べすぎで食生活が  
 乱れ、生活リズムがピンチ!!

まさか...コレ?!

## 冬休みの生活習慣の乱れの原因って?!

ダラダラン



ダラダラと過ごさず  
に、規則正しい  
生活を送ろう!

ヨフカン-



寝不足だと免疫が  
下がり、疲れも  
とれないよ!

アサネボー



早めに寝ないと、  
朝早くに  
起きられないぞー!

タバスギルン



年末年始は  
食べすぎないように!

中学生の時期は、一生のうちで最も体が成長し、この時期に運動をすると骨や筋肉を刺激し、丈夫な体を作れます。

また、運動中の脳内では、セロトニンという物質が分泌され、前向きな思考につながり、心に良い影響を与えたりします。

## 運動をすると...

- ◎骨量を増やして、骨密度を高める。
- ◎筋肉量を増加させる。
- ◎運動習慣が身につく。

さらに!!

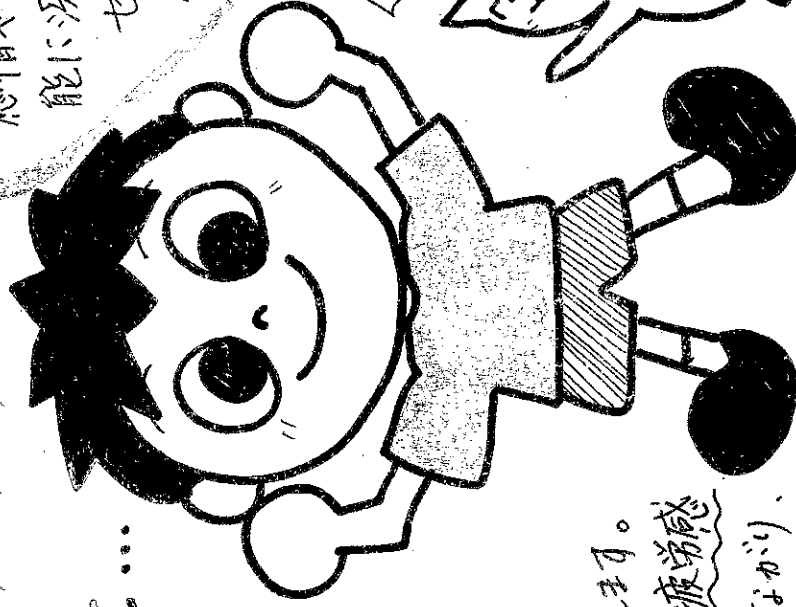
運動をすると、食欲が増します。また、運動による適度な疲労感には、質の良い睡眠にもつながり、生活習慣を整えます。

幸せのホルモン

## 「セロトニン」とは?

- ・脳内の3大神経伝達物質のひとつで、ルアドレリン(神経を興奮させる)とドーパミン(快感を増幅させる)と並んで感情や睡眠などの人間の大切な機能に深く関係します。

セロトニンが低下すると、精神のバランスが崩れて、攻撃性や不安感が高まるといわれています。



こんな運動が効果的!!

リズム加して、単純な動きを繰り返すような運動を日常的に行う。散歩やジョギング、サイクリングなどを生活に取り入れてみると、セロトニンの分泌が促されるよ。

ジョギングなどの有酸素運動は、脳内でセロトニンを分泌させ、不安やストレスを軽減する効果がある。また、運動は、脳内でのセロトニンの安定を保つよ。

昼間に分泌されたセロトニンは、夜の睡眠を促すメラトニンの材料になるよ。

体の成長や心の安定を助ける

Let's try = 3