

ほけんがよりし

新しい年が始まりました。今年が亥年ですね。十二支を草花の成長にたとえると、最後の年に当たる亥年は「種の中にエネルギーをためて、次につなげる」時期だそうです。みなさんもいろいろな目標や夢の種を大切に育てられるといいですね。

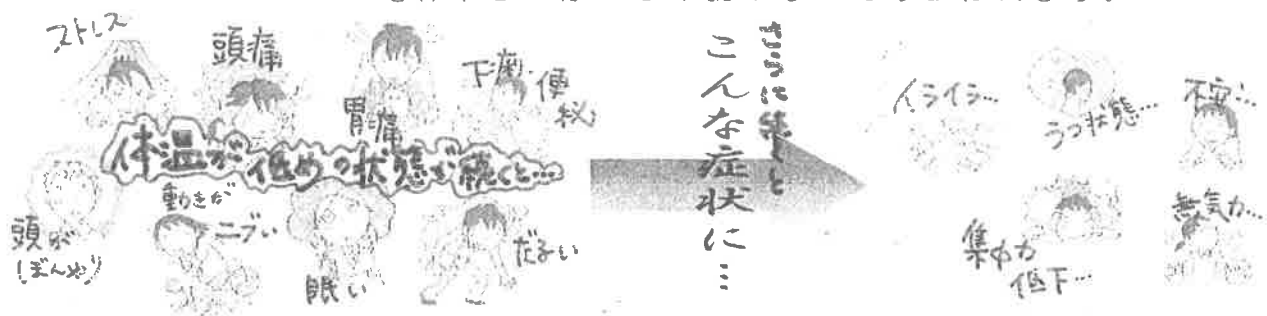


体温改善で元気がカラダ

体温が低め…原因と影響

●生活リズムの乱れが体温リズムの乱れに

体温のリズムと生活リズムには深い繋がりが！生活リズムが乱れると体温のリズムも一緒にガタガタになります。つまり、日中活動する時間帯に体温が十分に上がらず、脳や身体がしっかり動かせない・動かない状態に…。逆に、夜は体温がなかなか下がらず、眠りにくい…。悪循環!!! やがて、ホルモン分泌のリズムにも影響して、身体や心の様々な不調となってあらわれます。



一人ひとりの予防がインフルエンザの流行を防ぎます

こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。



部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

体温をアップするには

●生活リズムをよくすれば、体温もアップ↑

朝、光と浴びる
体内時計がリセットされて、「朝の1日」がスタート！起きたらまずカーテンを開けよう。

朝食をとる
朝食によって、夜の間、低い体温を上げ、活動のスイッチが入ります。

日中、活動的に過ごす
体を動かしたり、頭を使って活動(勉強)することで、適度に疲れ、夜、ぐっすり眠れるように。

外で過ごす
さまざまな環境に適応し、体温を上げるのに効果的。

夕食は夜遅くならないように食べる
食事は体温を上げるので、遅い夕食は寝つきが悪くしてしまいます。(胃が消化しきれず、活動しにくくなる。)

お風呂で体を温める
入浴で体温が上がり、体温調節の働きで体温が下がると、寝つきがよくなります。

早く寝る
前日の30分早く寝ることから始めよう。

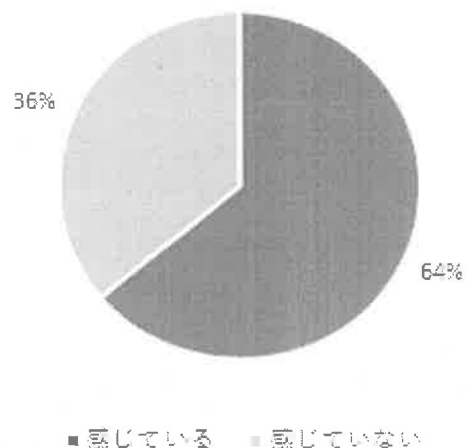
体温アップでこんな効果が！

- 身体活動量↑
- 集中力UP↑
- 学力UP↑

「健康アンケート」結果 No.5

今回は、「イライラやだるさ」についての結果です。イライラしたり、疲れやだるさを感じたりすることは、誰にだってあると思います。でも、それが生活しづらくなるほどだったら、しんどいですよね。みなさんは、どんなことでイライラやだるさを感じますか？アンケートの結果を見ながら、自分の生活を振り返ってみましょう。

問19 イライラやだるさ疲れを感じますか？

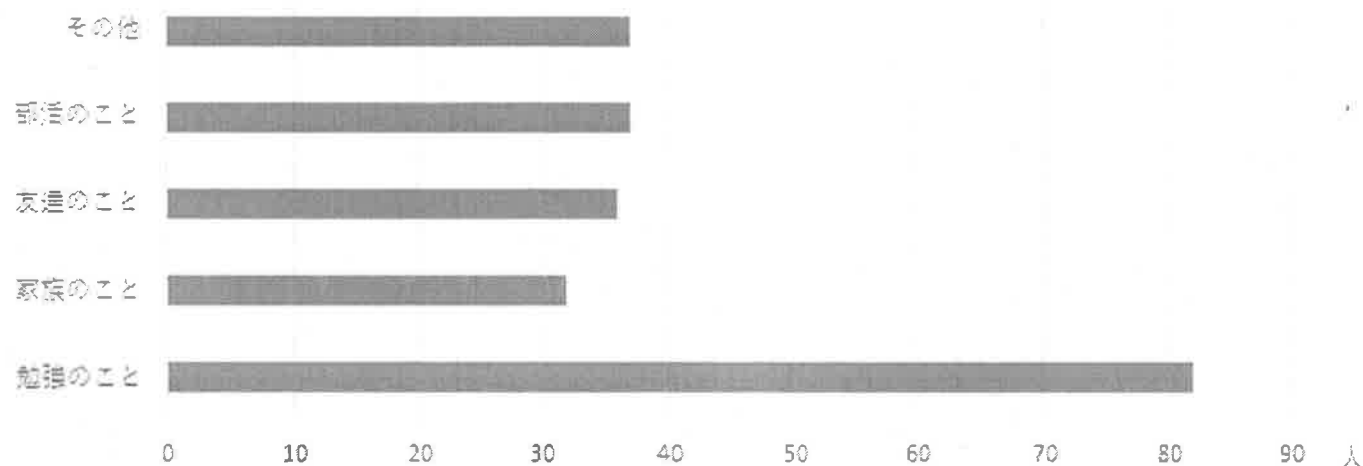


集計したグラフを見てみると、**64%の人がイライラやだるさを感じているようです。**テストや大きな試合があるときや、何か心配なことがあるときなど、時と場合によってだるさを感じることもあるのではと思います。きっと誰にとっても身近なものだと思います。確かに少ししんどいですが、ちょっとしたイライラやだるさは、成長していくために必要な要素でもあります。



特に、勉強のことでイライラを感じる人が多いようです。勉強のどのような部分にイライラを感じますか？勉強しなくてはいけないこと？勉強内容がわからないこと？…あなたは何にイライラしたり、だるさを感じていますか？

問20 どんなことでイライラを感じますか？



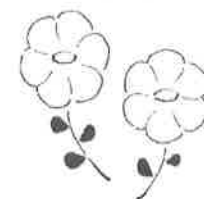
その他の理由として…

暑さ、あらゆることに、口内炎が痛くて、音や声、疲労がたまっていて、大人に対して等

最近は、イライラをはじめとした心理的ストレスを含め、さまざまなストレスをどうとらえて、どのように対処していくべきか、詳しく研究されています。

イライラをただ単に敵視するのではなく、私たちの成長に必要なものだ、という前向きなとらえ方ができたとき、心身に起こる反応はマイナスからプラスになっていく可能性があるということも発表されているようです。でも、無理にそう思い込む必要はありません。これから過ごしていく日々の中で、自然にそう感じる事ができたら、思い出してみてください。

これから先、困難やストレスと
うまく付き合っていく力をつけて
いくことが、心身の健康にとって
とても重要なことになると思います。



ストレスとの付き合い方は、
また次回に…！