

ほげんだより 1月

令和6年1月12日 北区立堀船中学校保健室

♪生活リズム♪をとりもどそう！

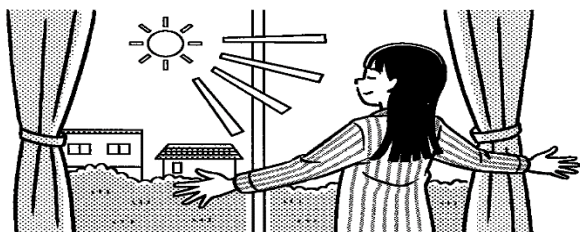
冬休みが終わって、生活のリズムを元に戻すのに困っている人も多いようです。 「朝、どうしても起きられない」という声も聞こえてきます。そんな時は朝起きたらカーテンを開けて部屋を明るくしてみましょう！！

ヒトの体内時計の周期は通常、24時間より長めに設定されていて、起床後、日光を浴びたり、朝食を食べたりすることで、体内時計が早まり、24時間に調整されます。

また、1月17日(水)から生活リズム調査を行います。まだ生活リズムが上手くもどせていない人は、自分の生活を見直すきっかけにしてください。

★良質な睡眠につながる1日の過ごし方★

① 朝、目覚めたら朝日を浴びる



② 朝食をしっかり食べる



おすすめの食材

ヨーグルト、
バナナ、
納豆、
のり、
魚介類など

③ 外で運動をする



④ 眠気を感じるときは10分ほど仮眠する

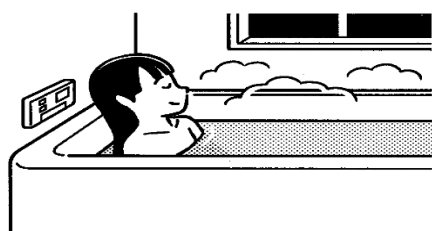
注意

夕方以降は
仮眠しない

昼休みなどに机に
伏せて目を閉じる
だけでもOK



⑤ 就寝1～2時間前までに入浴する



38度～41度の
お湯にゆっくり
つかろう

⑥ 就寝1時間前には明かりを調節し、
ゆったりとした気持ちで過ごす



冬もしっかり水分補給！

冬の空気はカラカラに乾いています。私たちの体の水分は知らないうちに吐く息や皮ふから、失われているのです。夏には汗をかいたり、のどが渇いたりして気づきやすい水分不足に、冬は気づきにくくなっています。体の水分が不足すると、空気にふれているのどや鼻の粘膜は特に乾きます。潤っていれば、細菌やウイルスをよせつけにくいのですが、乾いていると簡単に侵入されてしまいます。夏同様、水筒を持参して、冬もこまめな水分補給を心がけましょう。

心の疲れをとる生活習慣

心の疲れをとるために、次のような生活習慣を心がけてみましょう！

★深呼吸をする★

ストレスがたまっていたり、心配なことがあったりすると、呼吸が浅くなりがちです。深呼吸は心とからだをリラックスさせる副交感神経を活性化させます。



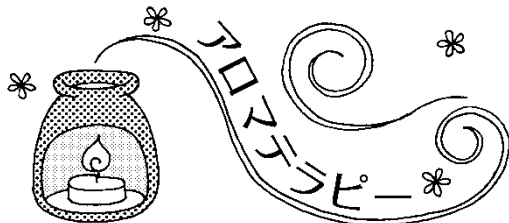
★よく笑う★

笑うことでリラックスすると、自律神経の働きが安定して心が落ち着きます。また、口角（口の端）^{かど}と^{ふく}に^{かく}笑^みみ^るを上げて笑顔をつくると、脳が「楽しいことをしている」と思い、気持ちを明るくする効果があります。



★こちよい音楽や香りなどで こころを落ち着かせる★

音楽や香りなどには、心を落ち着かせる効果があります。好きな音楽や香りを楽しんでみてください。



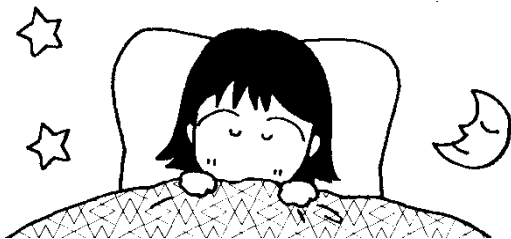
★好きなことをする★

好きなことや楽しいことをすると気分がまぎれ、また、気持ちの切りかえにつながります。たまには、ぽかぽか暖かいところで、お昼寝なんかもよいですね。



★ぐっすり眠る★

睡眠不足では脳やからだの疲れがとれないため、心も疲れたままになります。夜ふかしせず、早い時間に寝るようにしましょう。



★運動してセロトニンを出す★

ウォーキングや軽く走るなど、リズムのある運動をすると、心を安定させる『セロトニン』という神経物質がたくさん作られます。



★栄養バランスのよい食事をする★

好きなものばかり食べたり、嫌いな物は食べなかったり、食べ物の好き嫌いをしていると、栄養バランスが悪くなり、心やからだの健康に必要な栄養をしっかりとることができません。野菜や果物などのビタミン類もしっかりとるよう心がけましょう。

