

保健だより 11月号

天草高校 定時制

2023/10/27 (金) 発行

文責：平田

朝晩冷える日が増えてきましたね。温度差が大きいので服装が難しいですが、脱ぎ着できる上着等を用意して、調節できるようにしましょう。

また、1が2つ並ぶ11月は「いい〇〇の日」という記念日がたくさんあります。からだや健康にまつわるものも多いので、その日はいつもよりもっと健康を意識してみませんか？



秋の夜長。

眠れないときは…

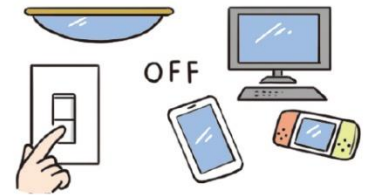
日が暮れるのがずいぶん早くなりました。1年のうち、最も昼が短くなる「冬至」まで、少しずつ夜が長くなっていきます。秋の夜長をのんびり過ごすのも風情がありますが、何となく眠れないときは、こんなことを試してみてください。



ぬるめのお風呂にゆっくり入る

血行をよくすることで、深部体温（体の内部の体温）が放散されて下がりやすくなり、生体リズムに合わせて眠る準備に入ることができます。

温かい飲み物を飲む
深部体温が一時的に上昇し、その後低下する下げ幅が広がり、よい睡眠が得られるといわれています。
糖質や脂質を含まない白湯がおすすめ。



メディア・照明をOFF

タブレット、ゲーム機、スマホなどの明るい画面やたくさんの情報は脳を刺激し、覚醒を促します。照明はもちろん、これらの機器も早めに電源OFFに。



換気のギモン Q & A



Q. エアコンがついていれば換気はいらないでしょ？

A. 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかないので換気が必要です。

Q. 換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね？

A. 10～20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がるとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

Q. 換気扇を回しておけば十分？

A. 特にたくさんの人が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。

ストレスと上手に付き合おう

10月18日（水）の3限目にストレス対処教育がありましたね。

いろいろな方法があるというお話でした。自分に合った解消方法を見つけてみましょう。復習も兼ねて、保健日よりでもストレスについて考えてみたいと思います。

① ストレスの感じ方は人によって違います。

同じストレスを受けても……



苦手だけど、練習したから大丈夫！

文化祭で合唱の発表をします！

どうしよう
すごく緊張して
お腹が……



② ストレス自体は悪い物ではありません。



がんばる力は生活の張り



良くないのは……

ストレスが大きすぎること
長引いてしまうこと

③ ストレスと付き合うためには……

ストレスに気づいて

適切に解消すること！

【適切とは？】

周りの人や自分を傷つけたり、迷惑になったりするような方法以外の解消方法を見つけましょう。

※現在保健室前掲示板でも、様々なストレス解消法について紹介しています。
この中から自分に合う方法を探すのも良いと思いますよ☆

