

ほけんだより 11月

黒石原支援学校 保健室 令和7年度

やっと秋らしくなり、朝晩はヒヤツとすることも多くなりました。

先月は小・中学部の学習発表会がんばりましたね。

今月も、高文祭や校外学習などのイベントがまだまだ続きます。寒さも増してくる季節ですが、体調を整えて、秋を楽しみましょう。

11月26日は **いい風呂の日**
いい (11) ふ-3 (26)

お風呂につかると
こんなにいいことがあるよ！

デトックス効果

体内の老廃物が
汗と一緒に排出される

皮膚の汚れがとれる

湯船につかると、落ちにくい
皮脂や毛穴の奥の汚れも
とれやすい

自律神経のバランス調整

温熱効果と水圧の刺激で
自律神経のバランスが整う

リラックス効果

ストレスを軽減して
気持ちも安定

筋肉がほぐれる

血流がよくなって
コリや緊張がやわらぐ

睡眠の質が上がる

入浴後の体温の変化は入眠を
促し、体内時計を調整します

寒い冬はお風呂に

つかって温まろう！



あき

ようちゅうい

秋のココロに要注意



秋になると「何となく気分が沈む」「朝おきるのがつらい」

と感じる人が増えるそうです。そしてその特徴は

「体の疲れ」だけでなく「心のエネルギーが低下」すること。

また放っておくと冬に近づくほど悪化しやすいという

特徴も…。秋は体調だけでなく、心の調子にも気を付けていきたいですね。



あき ふちょう かん りゅう 秋に不調を感じやすい理由

1, 日照時間の減少

日が短くなると、セロトニン(心の安定に関わる脳内物質)が減少します。

2, 気温差と自律神経の乱れ

1日の寒暖差が大きくなり、自律神経が過剰に働き、疲労感、だるさ、集中力の低下につながります。

3, 夏の疲れの蓄積

夏のダメージが残っていると、秋になりその反動で強い疲れや不調を感じるケースもあります。



ふちょう ふせ せいかつしゅうかん ココロの不調を防ぐための生活習慣のポイント

日光を意識的に浴びる

朝の日光を浴びることで、体内時計が整い、セロトニンの分泌が促されます。朝はカーテンを開けましょう。

1日10分のリセット時間をつくる

10分間、“何もしない時間”を意識的に作ります。深呼吸をしたり、外を眺めたり、脳に休息時間をプレゼント！

心を安定させる栄養素を

大豆製品、バナナ、豚肉、卵、キノコ類、青魚は効果的。秋が旬の食材、温かい食べ物も意識して食べましょう。

適度な運動も取り入れる

ストレッチをするだけでも、血流をよくし、ストレス解消にも。運動は、気分の安定にも効果的です。