

Health 11月

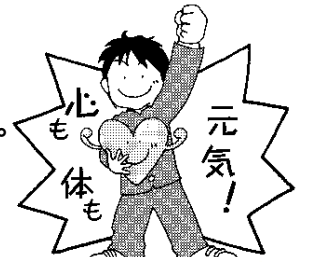


令和4年11月
広島市立美鈴が丘高等学校
保健室

もうすぐ試験！心と体の健康を整えよう！！

美鈴が丘の夕焼け

立冬を過ぎ、肌寒さを感じる季節となりました。秋から冬へ。段々と早く日が暮れるようになり、これからもっと気温が下がっていきます。規則正しい生活習慣を心掛け、寒さやコロナに負けない体を作っていきます。美高では、期末考査が近づいてきました。準備はできていますか？ 3年生の中には、受験を控えている人もいます。大事な試験で日頃の成果を出すためにも、心と体の健康を整えていってほしいと思います。



秋から冬へ 体調を崩さないために・・・



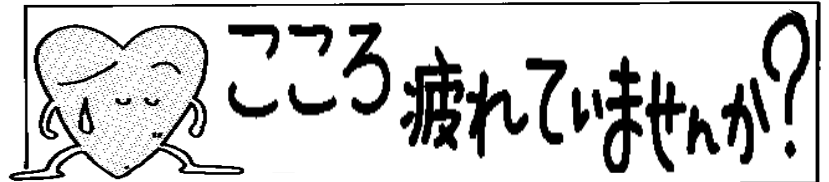
寒暖差が大きいので衣服で気温の調節をしましょう。



食欲の秋は食べすぎに注意！栄養バランスに気を付け、朝食も忘れずに。



風邪やインフルの流行りやすい時期に備えて体力をつけておこう。



➤ こんな症状はありませんか？

眠れない

気持ちが沈む

頭痛や腹痛がよく起こる

怒りっぽい

やる気が出ない

夜中に何度も目が覚める



もしかしたら、ストレスが溜まっているのかも？

➔自分に合った**ストレス対処法**を見つけてみよう！

例えば・・・

- 楽しいことをして気分転換をする
(例:体を動かす、音楽を聴く、読書)
- しっかり休む
- つらい気持ちを紙に書く
- 自分の失敗を笑い飛ばす
- 物事をプラス思考に捉える
(例:「きっとどうにかなる」「失敗は成長のチャンス」)
- 信頼できる人に相談する

★一人で抱えきれない悩みは相談してみよう。保健室やスクールカウンセラーの先生に話すのも手の一つです。

あのね、



秋の長い夜 眠れないときは？

冬に近づくにつれ、日が早く暮れるようになりました。長い夜、なんとなく眠れないことも…。そんな時、試してみてください。

●ぬるめのお風呂にゆったりと入る

湯ぶねにつかって血液の巡りをよくすることで、体が寝る準備に入ります。体温が下がると眠くなるので、寝る2～3時間前に入浴が理想です。



●温かい飲み物でリラックス

温かい飲み物が心を落ち着かせます。覚醒作用のあるカフェインを含んでいるコーヒーや紅茶は避けましょう。白湯やしょうが湯、こんぶ茶などがおすすめ！

●部屋を暗くして布団に入る

スマホやゲームの画面の明るさ・動きは脳を刺激し、覚醒させます。寝る1時間前にはメディアをOFFに。



早めにOFF！

腹式呼吸のすすめ！

鼻から息を吸う



お腹が膨らむ

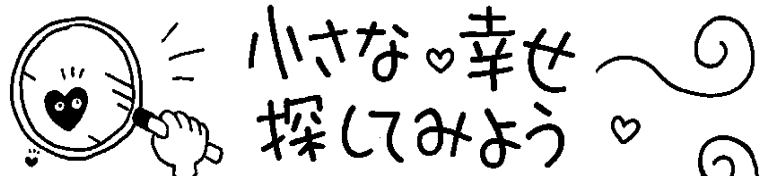
口から息を出す



お腹がへこむ

- ①鼻から息を吸い、お腹に空気を入れる
- ②お腹に入れた空気をゆっくりと口から吐き出す
- ③気持ちが落ち着くまで繰り返す

イライラや緊張したときにやってみましょう。気持ちが落ち着きます。



♡心が疲れているときは、イヤなことばかり気になってしまいがちですが、探してみると小さな幸せもきっとあるはず…。小さな幸せ探しをクセになると、不思議とイヤなことに鈍感になって明るい気持ちになってきます。試してみてね。