

ほけんだより12月

名古屋市立中央高等学校
昼間定時制保健室
2022年12月

師走に入り、寒さも本格的になってきました。今年の冬至は12月22日です。冬至は一年で一番日が短くなる日です。かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりして、身体を温めるのもいいですね。

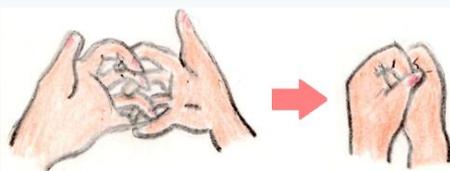


冬を快適に過ごしたい!

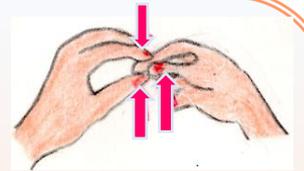
寒くても、乾燥していても、工夫をすれば快適に。試してみましょう。



冷え対策



1分間の指もみで
全身ポカポカ!



両手の第一関節を合わせて組み、指を内側に入れて軽く手を合わせる

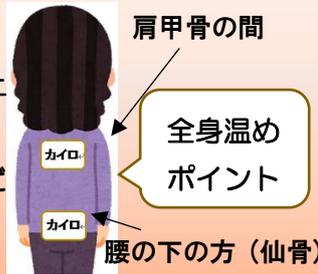
1本ずつ爪の両脇を反対の親指と人さし指とではさみ、指の腹を親指で押す

熱すぎない
お風呂で
ゆっくり
身体の芯まで
温める



カイロの利用

- ・シャツの上から貼る
- ・低温やけどに注意



肩甲骨の間

全身温め
ポイント

腰の下の方(仙骨)



身体を
温める
食べ物

乾燥対策



ウイルスを体外に排出させる
線毛の働きを活発にするには
喉のうるおいが大切



加湿器

湿度を50~60%に保つには



濡れタオル



お椀にお湯



霧吹き

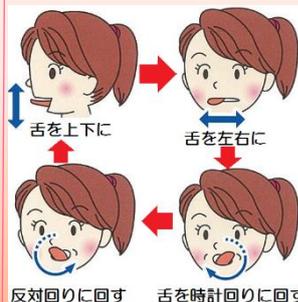


十分に石けんを泡立てて、肌をこすらないように泡で洗う

肌の乾燥予防



肌が乾燥しやすい人は入浴後に保湿剤を塗る



口の乾燥予防
舌の体操を行うと唾液の分泌を促し、虫歯予防にもなるよ

★ぐっすり眠りたい！そんなあなたへ★

明日は大事な用事があるから早く寝なくては！と思うほど、寝つけないことがありますか？
悩みやストレスで最近眠れないという人も必見！

眠れないを 解消！ 快眠のコツ

快眠のためにできることはたくさんあります。次の中から、始められそうなことを試してみましょう！自分にあった「眠くなる方法」を見つけてみるのもいいですね。



眠りを誘う意外な香り



ネギ類やニラの香り
刻んで香りが強すぎない程度に置く



コーヒーの香り

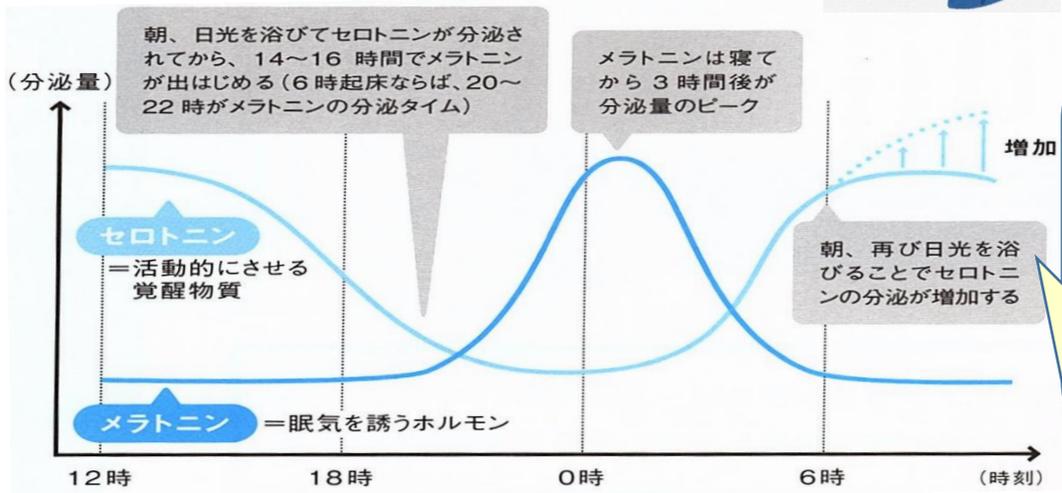
夜は飲まずに香りだけなら気持ちを落ち着かせる

眠りを誘う食べ物



牛乳・魚・肉・卵・大豆製品

眠りを促すメラトニン・気持ちを安定させるセロトニンの原料となるトリプトファンを含む



メラトニンとセロトニンの1日のメカニズム
朝日を浴びた時間によって、夜何時位に眠くなるかが決まります。朝日を浴びて、体内時計を24時間にリセットしましょう。

引用・参考文献：あなたを変える睡眠力