

11月のぼんぼり

No.7 2022年11月 式下中学校 保健室

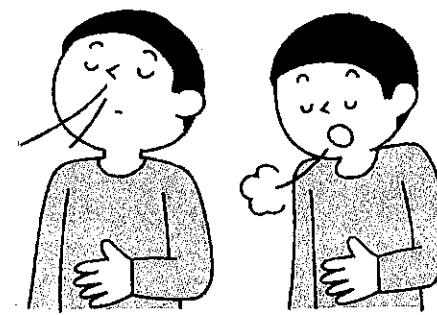
11月7日は立冬。暦の上ではこの日から冬が始まります。寒さが厳しくなる前に体力をつけようと、中国では、鶏・羊・魚・水ぎょうざなどを立冬に食べる習慣があるそうです。日本には「必ずこれ」という食材はありませんが、からだを温めるものを食べて免疫力を上げておきたいですね。季節の変わり目を元気に乗り切りましょう。



上手に「怒り」とつき合おう!

イライラした時に、怒りがコントロールできずに困った状況になったことはありませんか？怒りは、人間の原始的な感情であり、ほとんどの人に備わっているもので、悪いことではありません。しかし、自分がコントロールできずにトラブルが起きると問題です。怒りがわいてきたら、次の方法を試してみてください。

① 6秒間じっとする
激しい怒りでも、感情のピークは長く6秒といわれています。この6秒を乗り切れば、衝動的な行動を起さなくなります。



② 深呼吸する
深呼吸には、副交感神経を高め、心身をリラックスさせる働きがあります。

③ その場から離れる
怒りの原因が視界から消え、できれば音(声)も聞こえないところに行くと、こころを落ち着けやすくなります。具体的には、トイレに行く、イヤホンをつけるなど...

相談室の予定

授業の様子も見に行けます

心の相談室開室(月曜日)

7・14・21・29日(←この日にけ火曜日です)

スクールカウンセラー 米校

4・18日(金曜日) ← 予約制です

11月

話をしてみたい人は、担任の先生が、保健室 菅原まで。



下着で温活しよう

「からだ冷え」を感じることはありませんか？ 冷えや低体温は「万病のもと」ともいわれ、肩こり、頭痛、腰痛、腹痛、不眠など、さまざまな症状を引き起こします。そんな時の強い味方が「下着」！ 汗を吸い取るだけでなく、体温調節にも役立ちます。下着を着ると、その上に着る衣服との間に空気の層ができるため、からだを温かい空気に包まれるからです。下着なんでもかき、面倒だから着ない、なんて思わずに着てください。その温かさ、快適さを感じてみてくださいね。

* 低体温に明確な定義はありませんが、36.0℃以下を低体温とみなすという説が多いようです。

温活 お風呂でぼんぼりとはせんか?

湯船につかるとこんなにいいこと?

11月26日はいい風呂の日



ポイント

- 冷え・疲労回復
- ストレス解消
- 睡眠の質を高める

- 入る前に浴室を温めておく
- お湯の温度は38~40℃
- 寝る直前に入りたい