



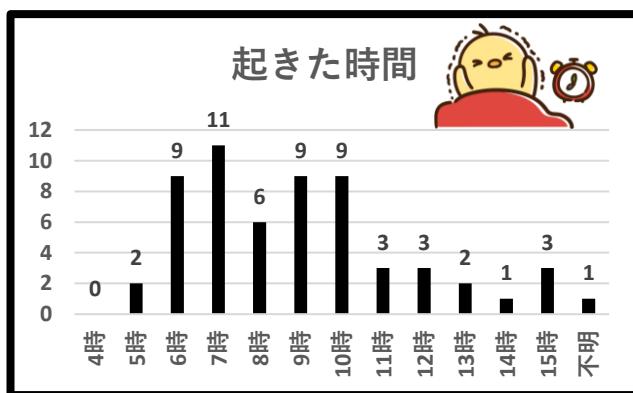
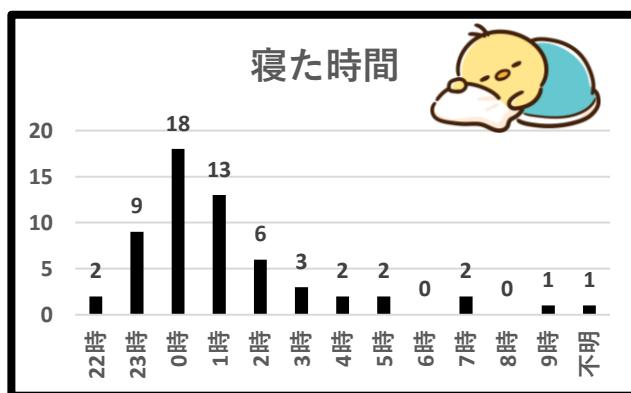
だんだんと気温が下がり、涼しい日も増えてきました。季節の変わり目は、知らず知らずのうちに心や体に疲れがたまりやすい時期です。夜更かしせず質の良い睡眠をとて心身をリセットしましょう。困ったことや不安なことがあつたら、一人で抱え込まず信頼できる人に話してくださいね。



10月6日に朝食・睡眠調査を行いました！



調査の結果、朝食摂取率は64.4%で、昨年度より0.5%上がりました。朝食でしっかり栄養を摂ることは、体の抵抗力（免疫力）を高めることにつながります。体温が上がり、血液の流れが良くなることで、風邪やインフルエンザなどの感染症に負けない体になります。寒い季節を元気に乗り切るためにも、栄養バランスの取れた朝食を食べましょう。朝食を食べていない人は、ヨーグルトやバナナ等の手軽なものから取り入れてみてください。



0時に寝る人、7時に起きる人が多いようです。また、多くの人が10時頃には起きています。日中はアルバイトをしている人も多く、夜は21時過ぎまで学校がある皆さんにとって早寝早起きは大変だと思いますが、成長期には睡眠がとても重要です。なるべく7時間以上の睡眠がとれると良いですね。さらに、朝起きたら日光を浴びたり、寝る前のテレビやスマホの使用を控えたりすることで、質の良い睡眠に繋がります。



11月5日(水) 11月19日(水) 11月26日(水)

16:30~18:00のうち、1人約30分です。
予約をしたい人は、保健室の上村までお知らせください。



11月26日は「いい(11)風(2)呂(6)の日」です

11月26日が「いい風呂の日」になったのは、「いい(11)風(2)呂(6)」という語呂合わせが由来です。これに加え、日本浴用剤工業会が、入浴剤の効用をアピールし広く普及させることを目的に制定しました。また、11月下旬になり気温が下がってくるため、温かいお風呂にゆっくり入って疲れを取ってほしいという願いも込められています。そこで今月は、お風呂に入ることで得られる効果や、疲れを取るにおすすめのお風呂の入り方を紹介します。

湯船に浸かる効果5選!!



温熱作用

：体が温まり血管が広がることで、全身の血行を促進 ⇒ 新陳代謝UP

静水圧作用

：体にかかる水圧が、手足にたまつた血液を心臓に戻す ⇒ むくみ改善

浮力作用

：浮力により、関節や筋肉への負担が減る ⇒ 身体の緊張がほぐれる

リラックス効果

：温かい湯と香りが副交感神経を優位にしてリラックス ⇒ ストレスを軽減

睡眠の質の向上

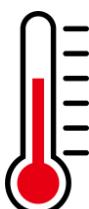
：体温の上昇とその後の下降がスムーズになる ⇒ 自然な眠りにつける

疲れが取れる入浴方法



少しづめるお湯にする

38~40°C



入浴時間の目安は

10~15分



入浴タイミングは、就寝の
1~2時間前



入浴の前後には

水分補給



お風呂から上がったら

ストレッチ



～保健室からのお知らせ～

季節が変わり涼しくなってきましたが、そんな時こそ気を付けてほしいのが食中毒です。涼しいからといって油断は禁物!! 食べ物の温度管理に気を付ける、トイレの後や食事の前はしっかり手を洗うといったことを徹底して、食中毒を予防しましょう。

