



## 秋の夜長。寝れないときは...

日がくれるのがずいぶん早くなりました。1年のうち、最も昼が短くなる「冬至」まで、少しずつ夜が長くなっていきます。秋をのんびり過ごすのも風情がありますが、何となく寝れないときは、こんなことを試してみてください。

### めるめのお風呂にゆっくり入る

血行をよくすることで、深部体温（体の内部の体温）が放散されて下がりやすくなり、生体リズムに合わせて眠る準備に入ることができます。



### メディア・照明をOFF

タブレット、ゲーム機、スマホ等の明るい画面やたくさんの情報は脳を刺激し、覚醒を促します。照明はもちろんこれらの機器も早めに電源OFFに。



### 温かい飲み物を飲む

深部体温が一時的に上昇し、その後に低下する下げ幅が広がり、よい睡眠が得られると言われています。糖質や脂質を含まない白湯がおすすめ。



色々試したけど...

寝れない...寝ても寝た気がなくて疲れがたまる...

（参考）

イラスト版13歳からのメンタルケア  
心と体がらくにある46のセルフマネジメントより



睡眠は、体と心の健康に重要な役割を担っています。よく眠れないときは、体を活発にさせる交感神経が働いていて、体をリラックスさせる副交感神経が上手く働いていない状態です。

もし、眠れなくても、焦る必要はありません。焦ると余計眠れなくなります。目をつぶって横になっているだけで体も心も休むことができます。体をリラックスさせると、自然に眠れることもあります。

## 眠りに関係するホルモンを整えよう

日光を浴びることでセロトニンという神経伝達物質が作り出されます。セロトニンは心の安定に深く関わっていて、さらに睡眠ホルモンのメラトニンを生成するための材料にもなるため、セロトニンが不足すると寝つきが悪くなったり夜中に目が覚めてしまったりと、よい睡眠が得られにくくなってしまいます。

⚠️寝る前にはパソコンやスマートフォンの使用は避け、部屋を暗くして眠りましょう。

人間は力を抜こうとしても無意識に力が入ってしまい、なかなか抜けません。そんなときは一度力を入れてから抜くと、驚くほど力が抜けます。

〈ポイント〉

- ①眠れなくても焦らないようにしよう
- ②漸進性弛緩法で思いっきり力を入れて一気に力を抜いてみよう
- ③最後にゆっくりとした呼吸を繰り返してみよう

ストレス  
コーピング

### 漸進性弛緩法

- ① 仰向けに寝て、両手首と両足首を立てる。

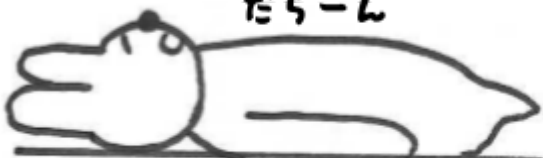


- ② 肩を上げて背中に力を入れる。腰を浮かせるようにしてお尻に力を入れる。奥歯を噛みしめて顔に力を入れる。



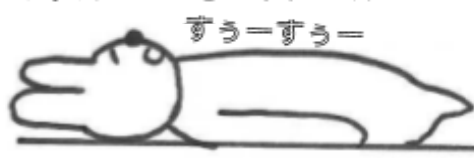
- ③ 全身の力を一気に抜く。

だらーん



- ④ これを3回くり返して、そのままゆっくりした呼吸をくり返しながら眠りにつく。

すー＝すー＝



11月1日は

いい姿勢の日



# いい姿勢で健康に過ごそう！



背中が曲がっていませんか！

1つでも当てはまったら姿勢が悪くなっているかも…

こんなことしていませんか？

- ✓足を組む
- ✓肘をついて座る
- ✓寝転んで本を読む
- ✓スマホをみる時間が長い
- ✓いつも同じ側でカバンを持つ

## いい姿勢になろう！



立っているとき

★Check! ☑

- あごを引く
- 肩の高さをそろえる
- おへその下に力を入れる
- 背筋を伸ばす
- お尻の穴を締める



座っているとき

★Check! ☑

- あごを引く
- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰をかける
- おへその下に力を入れる
- 足を床につける

悪い姿勢をしていると

### ◆体の不調の原因に

→お腹が圧迫されることで血流や内臓の働きが悪化し、胃潰瘍等の病気や便秘の原因になることが…

### ◆心の不調の原因に

→姿勢が悪いと自律神経が乱れ、気分の落ち込みの原因になり、不調が続くとうつ状態に繋がることも…

いい姿勢をしていると…

### 代謝が上がる

血流や内臓の動きが改善され、代謝が良くなる。体が痩せやすくなったり、肌がきれいになったりする！また、疲れもたまりにくくなる！

### 集中力アップ

背中が丸まっていると呼吸が浅くなって、脳に酸素が届きにくくなる。姿勢が良いと、脳に酸素が十分に届いて、集中力がアップする！

11月も元気に過ごそう！  
いい〇〇の日  
保健に関する日

11/1 いい姿勢の日

その姿勢からだの中は大丈夫？

11/8 いい歯の日

「歯が痛い」は歯が「レベルアップ」

11/9 換気の日

換気のポイントは

2か所・2方向・対角線

11/10 いいトイレの日

感染症予防のため  
トイレのフタを閉めて流しましょう！

11/19 世界トイレの日

世界では、衛生的なトイレを使えない人が約20億人、野外で排泄している人が6億7300万人、1日に800人以上の子どもが下痢などの病気で亡くなっていて、アフリカの女の子の10人に1人は「トイレがない」という理由で学校を休んだり退学したりしている…。

11/12 いい皮膚の日

11/14 世界糖尿病デー

詳細は保健室掲示板をチェック！

11/26 いい風呂の日

- 💧 入浴前にコップ1杯の水を飲もう
- 💧 お風呂に入る前にかけ湯をしよう
- 💧 お湯は40℃前後