



美しく色づく紅葉は、日本の秋のシンボル。夏の間、葉にたっぷり含まれた葉緑素が、日差しが弱まるとともに分解され、隠れていた赤や黄色が見えるようになるのだそうです。青々とした葉の中に全然違う色が隠れているなんて不思議ですね。

みなさんの内側にも、今は見えていない「素質」や「個性」が眠っているのかもしれない。

姿勢のよさは七難隠す

昔から、肌の白さや髪的美しさは、多くの短所（七難）を補うとされてきました。でも、もっと強力な七難隠しがあります。それは「姿勢」。

姿勢の美しい人は、性別や年齢にかかわらず、立っていても、座っていても、まわりの目を引きつけます。また、姿勢という言葉は姿かたち以外に、態度や心のありようを意味するように、姿勢の良い人からは、生活のようすや心がまえも美しいという印象を受けます。

見た目だけでなく、心の印象まで変える「姿勢」は、まさに「七難隠す」強い見方。

少し寒さを感じるようになりましたが、背中をまるめずに、しゃきとした姿勢を意識して生活しましょう!!



風邪・インフルエンザ 予防のために

1. 十分な睡眠と休養。

睡眠不足や疲れは免疫力を低下させます。



2. 手洗い・うがい。

ウイルスの身体への侵入を防ぎましょう。



3. 衣服の調整。

首すじ、手首、足首を温めましょう。



4. バランスのよい食事。

栄養と量のバランスに気を配りましょう。



5. 空気の入替え。

風邪の予防だけでなく、頭の働きもよくなります。



保健室から大切な4つのお願いです。

○寒さ対策は自分でする!!

寒くなり、湯たんぽで身体をあたためたいと申し出る生徒がいます。数に限りがありますので、まずは服装を見直し、カイロ等を自分で用意するなど対策をとってください。

○保健室の眼帯を使用後は、新しいものを用意して返すこと!!

眼帯を求める生徒が多く来室するため、今後は眼帯を「貸出」として取り扱います。保健室の眼帯を使用した場合は、後日必ず自分で新しい物を用意して保健室に持ってきてください。

○感染症予防の観点から、保健室での休養を制限することがあります!!

睡眠不足や相談などの理由では保健室を利用できない場合があります。授業中に休まなくてもいいように、健康管理に努めてください。

○授業中は、授業規律に従い休養します!!

休養時は携帯電話を回収しています。これに合わせて服装も今一度見直しをします。体調不良は服装の乱れからきている可能性も考えられるからです。



低体温の原因と影響

●生活リズムの乱れが体温リズムの乱れに

夜ふかし・朝寝坊や朝食を食べない等、生活リズムが乱れた状態が続くと、体温のリズムも崩れます。

夜型の生活をしている人の体温リズムは、普通の体温リズムにより数時間、後ろにずれています。眠っている時の低い体温で起こされて、活動を始めなければならぬので、脳や身体が目覚めず、十分に力を発揮できません。逆に、夜は体温が下がらないため、なかなか寝付けず、眠りも浅いという悪循環になります。

体温リズムのずれは、本来体温があがって活動できる時間帯に低体温の状態を作り出し、活発に動けなくなります。やがてホルモン分泌のリズムにも影響して、身体や心のさまざまな症状となって現れてきます。



低体温を改善するには

●生活リズムを改善すれば、体温も改善します

夜型の生活から、朝方の生活に切り替えることが体温の改善につながります。「食べる」「動く」「よく眠る」習慣が、正常な体温を保ち、生き生きと元気な毎日を作るのです。

朝

③ 光をあびる。

光をあびることで体内時計がリセットされます。



④ 朝食をとる。

朝食によって夜の間到低下し、体温をあげます。



昼

① 活動的に過ごす。

身体を動かしたり、頭を使うことで適度に疲れ、夜ぐっすり眠れるようになります。



② 戸外で過ごす。

いろいろな環境に適応し対応できる力をつけることも大切です。



夜

⑤ 夕食は夜遅くならないうちにとる。

食事によって体温もあがり、胃腸も活発に動くので寝付きも悪くなります。



⑥ お風呂で身体を温める。

入浴で体温があがると、体温調節の関係で体温が下がり、寝つきがよくなります。



⑦ 早く寝る。

夜更かしが習慣になっている人は前日より 30 分早く寝ることから始めましょう。

