

ほけんだより

平成25年11月22日発行

11月号

最近寒くなってきた朝ふとんからなかなかでれない時季になりました。朝スッキリ起きれないと、これから期末テストがあるのに頭が働けません。では、熟睡して朝スッキリ起きるにはどうしたらいいのでしょうか？

● 熟睡するための方法

実は疲れが残る睡眠をしている人は、寝る直前に何かをしている人が多いことが分かっています。寝る直前にテレビを見たり、スマートフォンなどでアプリをしていると、外部からの情報により脳の中に入ることが多くなり処理が追いつかず、休めない状態になってしまうのです。テレビなどは脳を興奮させる仕掛けがあります。なので横になってモリラックスできないので、眠りにつく30分くらい前には脳を休めて、睡眠の準備をする時間が大切なのです。

<寝る30分前にすると効果的なこと>

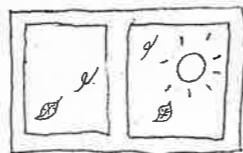
- ・ストレッチをする。
- ・ホットミルク(ココア)を飲む。
- ・お風呂にゆっくりつかる。



● 朝スッキリ起きる方法

朝スッキリ起きる方法は、熟睡することが一番ですが、起きてから太陽の光を浴びたり、ストレッチをして代謝をあげると効果的です。また、自分が一番スッキリ起きた日の時間を覚えて、その時間に目覚まし時計をかけるのもいいそうです。

ぜひ、試してみてください。

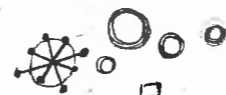


自分もなかなか起きれないのでやってみようと思いました。

1-A 菊地 晶



今年もインフルエンザの流行る時期がやってきました。



「インフルエンザ」とは「インフルエンザウイルスに感染することによって起きる病気です。」



インフルエンザの特徴

- ・潜伏期間... 1~3日
- ・感染経路... 主に飛沫感染
- ・発症... 急激に38℃以上の高热が出る
- ・症状... 悪寒、頭痛、関節痛など

インフルエンザの予防法として7月からの接種がお勧めです。インフルエンザが流行するのは12月頃からです。7月からの効果が現れるのは接種から2週間かかります。ぜひ今のうちに接種をしてください。

1-A 三宅 葉月