

ほしんどより 1月

紀北工業高校 保健室

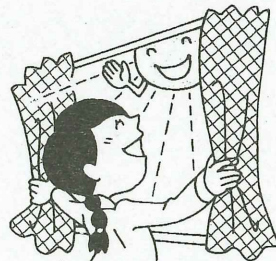
みなさん、生活リズムは整っていますか？生活リズムが乱れてしまうと、心身の調子は悪くなってしまいます。今一度、自分の生活リズムを見直してみましよう。



朝の過ごし方



毎日同じ時間に起きる

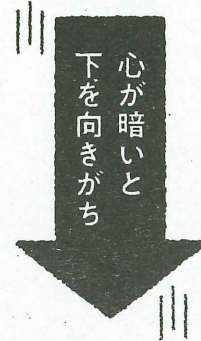


太陽の光を浴びる



朝ごはんを食べる

朝からだるい人に多い「朝食ぬき」。たとえば、パンにバナナ、牛乳。これだけでも食べてくると、エネルギー不足になりにくいですよ！



元気がないとき 調子が悪いときほど / 上を向いて歩こう！

嫌なことがあて、心が暗くなると、まず笑顔が消えます。顔は下を向き、背中は丸くなります。そうすると気道がせまくなり、胸が圧迫されるので、呼吸は自然に浅くなってしまいます。

浅い呼吸では体に酸素が十分に行きわたりません。自律神経のバランスも乱れて、疲れやすくなったり、免疫力が下がったりして体調が悪くなることも。そして体調が悪いとさらに落ち込むことになり... と、悪い流れ=負のスパイラルに陥ることもあります。



といっても、本当につらく悲しいとき、胸を張って元気に歩き出すのはとても無理だと思います。そんな時、まずは上を向いてみましょう。どんなにつらいときでも、ちょっとあごを上げてみます。そうすると気道がまっすぐになり、自然に呼吸が深くなります。



その結果、自律神経のバランスが安定します。つまり、上を向くことで、悪い流れ=負のスパイラルを断ち切り、無理なくプラス思考に変えることができます。つらいときこそ、「上を向いて歩こう」。

いまから準備・対策を... 花粉症

「1月だから、花粉はまだ...」と思うかもしれませんが、花粉症に敏感な人、症状の重い人では12月、1月くらいから症状が出始めることもあるそうです。

本格的に飛散が始まる前でも、鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどが出て、なおかつ「カゼ」や「インフルエンザ」などの感染症ではないと診断されたら、早めに耳鼻科に行き、受診・相談するなど、花粉症対策を立てておきましょう。

