

# ぽけんだより 11月

11月は、「11」を「いい」と読む語呂合わせで、様々な〇〇の日が設定されています。みなさんはどの「いい〇〇」を目指しますか？私は、急に気温が下がり、寒くなってきたので、ゆっくりと「いいお風呂（11/26）」に浸かって、リラックスしようと思います。

## 何個ある？ いい〇〇の日！



数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えるので、いい姿勢を心がけてほしいと決められた記念日。いい姿勢は、呼吸がしやすくなり、全身の血行や脳の働きがよくなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどりやすくなります。



「いい（11）は（8）」から、歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日。歯の健康の第一歩は食後の歯磨き。歯と歯の間や、歯と歯磨きの間など、磨き残しが多い場所を意識して、磨きましょう。定期的に、病院へ定期検診を受けることも大切です。



「いい（11）空気（9）」から換気を意識し、室内の空気環境を改善してほしいと決められた記念日。新鮮な空気を吸うと、集中力が高まります。また、感染症の予防にもつながります。30分に1回5分程度は、対角線になる窓を開けて、換気をしましょう。



「いい（11）トイレ（10）」から、トイレの大切さを知ってほしいと決められた記念日。汚れたらふく、スリッパを揃える、流し忘れないなどみんなが快適になるトイレの使い方を心がけましょう。

## 湯船につかって 元気いっぱい

毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？  
湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



11月26日はいい風呂の日です。普段シャワーだけの人も、湯船につかりましょう。

### 湯船につかるメリット

#### ♡ 疲労回復

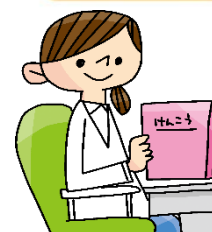
体が温まると、体の中の老廃物を体の外に出すなど疲れが和らぎます。

#### ♡ ストレス解消

入浴すると、体や心がリラックスして、気持ちが楽になります。

#### ♡ 睡眠の質が良くなる

深部体温という体の中の温度が下がるときに、人は眠気を感じます。入浴で上がった深部体温が下がっていくときに、スムーズに眠れます。



いい〇〇は他にも、11/10（いい友の日）、11/16（いい色の日）、11/19（いい息の日）、11/29（いい肉に日）など、他にもたくさんあります。一度調べてみても楽しいですよ。

### 知っておきたい

## 皮膚に関するホントの話

寒くて乾燥する季節。皮膚のトラブルが増える前に“ホントの話”を知って、肌を守りましょう。



#### ◎ 水よりもお湯のほうが手が荒れやすくなる

温度が高いと皮膚の潤いを守っている皮脂をより多く洗い流してしまいます。手洗いは、水かぬるま湯で。



#### ◎ 冬場は球技などの運動であかぎれができやすくなる

乾燥で皮膚が弱くなっているうえに、キャッチやパスでボールに皮脂を奪われてしまいます。運動前後の保湿やサポーターなどで肌の保護を。

#### ◎ 寝る前のスマホは肌の乾燥を招く

ブルーライトの影響で睡眠の質が低下し、肌の新陳代謝が乱れると乾燥しやすくなります。寝る30分前はスマホの利用は控えましょう。

