

ほけんだより

10月

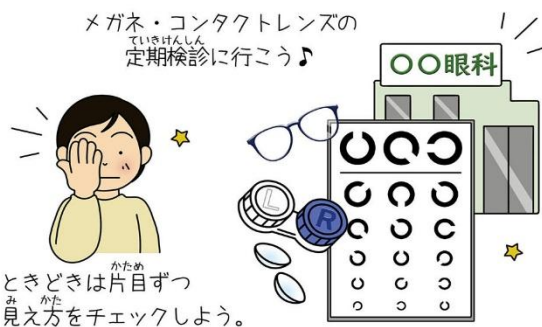
いちき串木野市立羽島中学校

秋は、昔から「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」と言われるように、何をするにも最適な季節です。夜には、月がきれいに見えます。月を見ながら、将来のことやこれからどんな自分になりたいのか深く考えるのもいいかもしれません。毎日、気持ちよくすごせるといいですね。



夜はお月様や星をながめてみよう！

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



目の愛護デーにやさしい生活を！



保健室からのつぶやき



朝晩涼しくなり、すごしやすくなってきましたが、季節の変わり目には、体の調子も心の調子も崩れやすいものです。心と体の調子が良いかどうか、私は、「睡眠」を健康のバロメーターにしています。よく眠れるとき、朝すっきりと起きられるときは、体調が良いと感じます。反対に寝付きが良くないときや途中で目が覚めて寝られないとき、遅くまで起きてしまって翌日に睡眠が足りないと思うときは、調子が悪いと感じます。みなさんはどうでしょうか。

睡眠の質が悪いと感じたときには、デジタルデトックス（デジタル機器を使わない時間を作ること）をすることとお風呂でお湯にゆっくりつかることにしています。デジタル機器を使わない時間は、本を読む時間に充てようと思いますが、家事や日常の細々したことに対応しているとあっという間に時間が過ぎてしまい、寝る時刻になっています。1日は短いものですね。

先日、あるお寺で精進料理を食べる機会がありました。精進料理とは、肉や魚などの殺生を連想させる食材を使わず、野菜や穀物、豆類など植物性の食材のみで作られる仏教に基づく和食です。一緒に行った娘は、周りの数人から「精進料理っておいしくなさそう・・・。」と言われたそうで、どんなものが出てくるか食べるまでドキドキしていたようです。ところが、お野菜だけの料理とは思えないほどのおいしさでした。奥の深い味わいにどのように作るのか聞いてみるとすべてのお料理に時間をかけて作った「野菜だし」を使っていて、とても手間暇かけて作っているとのことでした。そんなステキなお料理を食して、自分が大切にされているような気持ちになりました。これがセルフケア（自分で自分を大切にすること）だと思いました。お風呂で足をもんだり、ゆっくりとストレッチをすることでも自分を大切にする時間になると思います。ぜひ、自分をいたわって、ぐっすりと寝てくださいね。

ぐっすり眠るために 睡眠環境を整えよう



布団やシーツなど寝具は清潔に。特に自分に合った枕を使う。



寝る前にスマホは使わない。寝るときには部屋の電気は消す。



寝る1～2時間前にぬるめのお風呂に入ってリラックスする。