

今年度も残り二ヶ月となりましたが、今の学年のいい締めくくりはできそうですか？

今月はマラソン大会もあります。まだまだ寒いですが、体調に気をつけながらいい締めくくりができるよう、自分のペースで頑張りましょう。水分補給も忘れずに！！

ストレス感じていませんか？

## イライラ 不安を感じたら



まずはお腹のあたりを意識してゆっくり深呼吸。  
自律神経が整って、スッと気分が落ち着きます。

## こんな ストレス解消法も あります



笑うと幸せホルモンが  
分泌されてポジティブ  
な気持ちになれます。  
笑う表情にするだけで  
も効果があるそうです。

泣くと副交感神経が優  
位になって気持ちが落  
ち着きます。また、抑え  
ていた感情を解放でき  
てスッキリします。

## 寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう！！

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



### 朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が  
上がります。脳も活性化！



### カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除な  
ど進んでお手伝いしましょう。



### 湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかっ  
て心身ともにリラックス。

## 湯船につかって体を温めよう

部屋は暖かく、外は寒い。そのような気温差は自律神経を乱します。自律神経のバランスが乱れると血流が悪くなって体が冷えやすくなり、逆に、体を温めると全身の血流が良くなって自律神経が整いやすくなります。湯船につかると、体が温められて血流が良くなる上に、水圧によるリラックス効果も得ることができます。1日の終わりにゆっくり湯船につかって、自律神経の乱れをリセットしてみましよう。

お知らせ

北教棟 4階美術室前にあった担架が、1階 AED  
の横に移動しています。確認しておいてください。