

ほけんだより 10月

佐賀商業高等学校(定時制)

No.4

2022 年 10 月 13 日



10月の保健目標:

目の健康に留意しよう

秋休みが終わって、後期の授業が始まりました。季節の変わり目で、体調をくずしやすくなりますが、気をつけて生活しましょう。

さて、しばらく前になりますが、佐賀県高等学校生徒保健リーダー研修会に参加しました。

これは県内高校の保健委員など生徒代表が集まる研修会です。夏休み中にも関わらず、本校定時制からは3年生2人(Aさん、Iさん)が快く参加してくれました。内容を一部紹介します。

講師 秀坂 あい先生 助産師 27 年目、アロマセラピストの資格あり



お話しされたこと

◆心と体のバランスを崩したときこそ、睡眠を見直してほしい。ヒポクラテス(古代ギリシアの医師)は「人間の体には100人の医師がいる」と言った。人間には自然治癒力があり、しっかり寝ていると自分の力でちゃんと回復することができる。昔の人は、ゆっくり寝ていたら治ると知っていた。動物はケガをしているとき、動かずじっとして、ひっそりと傷が治るのを待つ。



◆良い睡眠の3か条 ①寝つきがいい ②ぐっすり眠れた ③寝起きがスッキリしている

◆睡眠を見直すと、今抱えている不調がすごく改善する。睡眠の質を上げることが人生の質を上げることにつながる。ダイエットしたいならしっかり眠ること。睡眠不足は肥満につながる。



◆睡眠の質をアップするには

- ・カーテンを開け、日光を浴びること …うつっぽい、情緒不安定な人は特に朝日を浴びて
- ・ゆっくりよく噛んで唾液を出して食べること …上下の歯がカチカチかみ合うことで骨振動が起こり、体の細胞が活性化
- ・しっかりお風呂につかること …リラックス効果、骨や内臓が成長期の10代こそゆっくり疲れをとること、生理痛にも有効
- ・寝るときの服装は、綿のパジャマがおすすめ …フードが付いた服は首こり肩こりにつながる、汗をかくので吸湿性・通気性がよい素材で



◆アロマオイルを使ったセルフマッサージ実習

始める前に手をさすって温めます。ゆっくり深呼吸をします。

耳のマッサージ

➡耳たぶを5か所5秒ずつ引っ張って緩める。耳にはツボが多数あり、血流が良くなるそうです
手のマッサージ(親指の付け根、手のひら、手首、指、爪)

➡押したりさすったり揉んだりして、日頃の疲れをねぎらう感じ 「自分の機嫌は自分でとる」

◆安眠におすすめの精油

ラベンダー、スイートマジョラム、オレンジ、イランイラン、クラリセージ、ゼラニウム、ペパーミント など



