



夏休みはどのように過ごしましたか？

どんな夏休みだったのか、皆さんのお話聞かせて下さいね。

夏休み明けは生活リズムの変化もあり、疲れを感じることもあるでしょう。

その日のうちに、疲れを解消出来るように、ゆっくりお風呂に入り、早めに寝て、十分睡眠を取るように心がけましょう。

9月4、25日(水曜日)は大越先生のカウンセラーの日ですので是非利用して下さいね。

冷えによる体調不良から身を守ろう！



夏場は冷えに対して無防備になりがちで、エアコンや冷たい食べ物で体温低下や血行不良を起こす人が多いです。

エアコンを長時間使用していると、自律神経の交感神経が働き、体温を体の中から逃がさないように血管が収縮します。

このため血流が悪化し、冷え性を起こします。

また、自律神経の乱れは、他にも基礎代謝や新陳代謝を低下させてしまいます。

すると、不眠、手足などの冷え、食欲不振、消化不良などを起こします。

冷えから身を守るために、体を温め、血行を改善し健康維持に努めましょう。



< 健康を取り戻すポイント >

- ・首、手、足から冷えるので、その部分の保湿をしっかりとしましょう。
- ・エアコンの使用も暑い日だけにして、設定温度も高めに設定しましょう。(なるべく外気との温度差は5度以内に設定温度を調整しましょう。)
- ・十分な睡眠をとりましょう。
- ・栄養バランスのとれた食事を取りましょう。
- ・ウォーキングやストレッチなど軽い運動を心がけましょう。



9月9日は救急の日です！



8月の救命入門講座はいかがでしたか？今回は、自分でできる手当ての方法を紹介します。

- 鼻血が出た時 … 慌てず、イスに座って下を向き、鼻の下部の少し広がっている所を押さえる。上を向くと喉に落ち悪心原因になったり、首の後ろをたたくと余計鼻腔内の粘膜を傷つけるためやめましょう。
- 転んで歯が脱臼した … 抜けた歯を捜し、水道水で30秒位洗って、元に戻してできるだけ早く歯医者さんへ行く。(歯根が乾かないようにするため) もし、牛乳が手に入れば、牛乳の中に入れて、すぐ歯医者さんへ行く。
- この機会に家の救急箱の中身をチェックしてみてもはどうでしょう。

