



あけましておめでとうございます。

2026年が始まりました。

今年1年を有意義なものにできるよう、それぞれ今年の目標を立てましょう。そして本年度も残り3か月。

保健室は皆さんが健康な毎日を過ごせるよう、サポートしていきます。本年もどうぞよろしくお願いします。



生活リズム……「冬休みモード」から切り替えできていますか？

冬休み明けは、仕切り直しのチャンスです！

焦らず少しずつ調整しましょう。

◎3つの「時間」を固定して規則正しい生活習慣にしましょう。

1：起床時間→目覚まし時計をセットしましょう。

2：学習開始時間→手や頭は動かなくても、とにかく机に向かうことから習慣づけましょう。

3：就寝時間→つい遅くまで起きてしまいがちですが起床時間を決め逆算して横になりましょう。



この時期に多い静電気の対処法！



この時期はドアノブに触れた瞬間や、衣服を脱いだりするときにバチバチ静電気が起きたりしますよね。

静電気はプラスとマイナスの電気量がアンバランスな状態で、物質内に蓄積された電気のことです。人間を含むあらゆる物質は、摩擦などによってバランスが崩れ静電気が起きます。

静電気は水分量が少ないほど電気が放出されにくくなるため、乾燥しやすい秋冬に起きやすいです。起きやすい人と起きにくい人の差は、肌の水分量です。乾燥肌は放電しにくくなり静電気が起きやすいです。

「それでは、日常生活で静電気をためない方法は？」

- ・部屋の加湿をする。目安は60%です。
- ・肌の保湿を意識する。
- ・洗濯時に柔軟剤を使用する。(柔軟剤に含まれる陽イオン界面活性剤は、電流を逃がす性質があります)
- ・ドアノブに触れる前に両手の手のひら全体を壁にタッチしてみましょう。
- ・指先で触らない。(放電箇所が集中するため、一気に電流が流れることで静電気が起きやすいです。)
- ・静電気防止スプレーを利用する。

簡単なので、ぜひ取り入れてみて下さいね。



低体温を改善しましょう！



夜型の生活をしている人の体温リズムは、普通の体温リズムより数時間、後ろにずれています。

体温リズムのずれは、本来体温が上がって活動できる時間帯に低体温の状態をつくりだし、活発に動けなくなります。やがて、ホルモン分泌のリズムにも影響して、体や心のさまざまな症状となって現れています。

夜型の生活から、朝型の生活に切り替え、体温を改善し生き生きと元気な毎日を過ごしましょう！