

元旦の地震から1年を迎えようとしています。11月26日の夜も揺れを感じて目覚めた人もいないのでしょうか？スマホからのアラーム音を聞くと、思い出してときどきしたり、怖くなったりすることもあるかもしれません。これは、災害を経験した誰にでも起こりうる自然な反応です。しかし、その影響で眠れなくなったり、普段とは違う不調を感じたりする場合には、何らかのストレスがかかっている可能性があります。一人で抱え込まずに、まずは周囲の人に相談してみましょう。また、今の時期は「寒さ」という環境ストレスや「定期試験」や「受験」など、様々なストレスがあります。



日頃から、上手にストレスコントロールをすることが大切です。誰かに話を聞いてもらったり、適度に身体を動かすなどして気分転換を図りましょう。他にもリラックスできる音楽を聴く、好きなことに取り組むなど、色々な対処法があります。自分に合った対処法を見つけて試してみましょう。

ぐっすり眠るコツはお風呂にある!?

寝る前に湯船につかっていますか？湯船につかるとからだは温まるだけでなく、リラックスでき、眠りやすくなります。また、お風呂につかって上がった体温がだんだん下がっていくことで眠くなり、寝やすくなるのです。ぐっすり眠るためのコツは、寝たい時間の1~2時間くらい前にぬるめのお湯（40℃くらい）につかることです。



寒ーい冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です！



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかり手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ&運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。

規則正しい生活習慣は、身体の免疫力を高めてくれます。「運動」「栄養」「休養」の3つは健康を維持する上で必要です。必要な時間を確保した上で、文武両道を目指して寒い冬を乗りきりましょう。