

毎朝の生活習慣 12月

冬休みに入りますが、短い期間とはいえ自分のいつものリズムは崩さないようにしないとけません。自分なりの冬休みの生活習慣の目標を決めて、しっかり行えるようにしていきましょう。冬休みをどう過ごしていくかがキーポイントです。

□休みの間はどうしても寝る時間、起きる時間が遅くなってしまいます。どうすれば早寝、早起きができるか自分に問いかけてみてください。

□やっぱり課題は電子機器やメディアとの向き合い方です。時間を決めることが大事です。「〇〇は何時までやめる」と決めていても、「あと10分」「あと5分」と次々と延長させていかないように！誘惑と戦うのは自分自身です。やる気スイッチを入れるのが難しいですが、アラーム設定で自分にブレーキをかけるのもいいと思いますよ。



寒い時期に起こりやすい皮膚のトラブルに注意



水分が失われ乾燥し、皮膚に亀裂ができた状態です。かさつきと軽いかゆみがあります。



ひびの状態が悪化すると、亀裂が深くなり、割れて出血し、痛みを感じるようになります。



手足の指先や鼻など末端部分が赤紫色に腫れて、かゆくなります。血行が良くないことで起こります。

気をつけていくには？

- ぬれた靴下はすぐに取り替えよう。→靴下の替えを持っておくのもいいかもしれません！
- 保湿クリームでマッサージしよう。→血行を促し、水分の蒸発を防ぎます。
- 熱めのお湯でなく、ぬるめのお湯で入浴しよう。→熱めのお湯は必要な皮脂まで奪い、皮膚が乾燥しやすくなります。
- 部屋を加湿しよう。→湿度が50%以下になると皮膚は乾燥します。→加湿器の使用あるいはぬれタオルなどを部屋に置こう。

冬休みは受診のチャンス 忙しくても冬休みなら…

歯医者や眼科に行く必要があるなかで、まだ受診できていない人がいます。なかなか行くチャンスを見つけられないこともわかりますが、この長期の休みの間に行くことをお勧めします。受診後に学校に提出する紙がない人は冬休み明けに受診してきたよと声をかけてください。

歯に関しては受診の必要性がある人だけでなく、予防的に歯科受診をするということも必要ですので、冬休みの間に行っておきましょう！

ちょっと試してみよう！

普段呼吸をする時は意識せず行っていると思いますが、口を開けたままにしてませんか？無意識に舌を下においていませんか？

□呼吸は口の中を乾燥させやすいため、歯の病気、風邪の原因となります。姿勢への影響もありますので、意識的に舌を上につけて過ごしましょう。気になる人は一度調べてみてください。

参考文献

『舌は下でなく上に』著者 宗廣 素徳

冬休みを安全に！そして健康に！

感染症にかからないために、風邪やウイルスに負けないからだづくりなど対策をたてておきましょう。

◎チェックポイント◎

- 人混みや咳がでるときのマスク対策は万全ですか？
- 手洗い、うがいを意識的にできていますか？
- 部屋の温度、湿度の管理はしていますか？ (十分な換気や、あまり乾燥させない取り組み)
- 部活がなくてもからだを動かす！家にこもらず体づくりしましょう
- 口呼吸になっていませんか？



来年も良い一年になることを願って、からだもこころも健康に^^