

こころの コンシェルジュだより

中津教育事務所管内担当 後田典子・大森加洋子

中津市中央町1丁目-5-16 (中津教育事務所に所在)

Tel: 0979-25-2212 Fax: 0979-22-2713

OENメール: nakatsu-con@oen.ed.jp (後田コンシェルジュ)

nakatsu-con2@oen.ed.jp (大森コンシェルジュ)

令和4年1月4日

明けましておめでとうございます

新しい年が始まりました。皆さんにとって、素晴らしい1年になりますことを願っています。3学期は、年度のまとめの時期です。また、寒さも一段と厳しくなり、体調管理が重要となります。睡眠・食事・気分転換を大切に、乗り切ってください。3学期も、学校巡回を行いますので、気軽に活用してください。

夜のセルフケア～リラックス上手になる秘訣

昼間の緊張をほぐして心身の疲れをとり、ぐっすり眠る。毎晩のセルフケアはすべてこのためのもの。特別にお金や時間をかけなくても、十分リラックスできる方法もあります。

1 ゆっくりお風呂に入りましょう
→ぬるめのお風呂で交感神経をリラックス状態にしましょう

2 お風呂上がりにセロトニン呼吸法を→腹筋を意識しながら細長くゆっくりと息を吐きましょう

3 寝る前は低刺激に
→就寝の30分前にはテレビやスマホの電源を切りましょう

4 おだやかなリラックスタイムを→ハーブティー、音楽、アロマセラピーなどで神経を和らげましょう

ぐっすり眠るための秘訣は・・・

朝の起きる時間が、
夜の眠りへの扉です

眠りのホルモンは、朝目覚めて日の光を感じてから、15～16時間後に自然に眠くなるようになっています。毎夜、同じ時間に心地よく眠りにつくためには、毎朝同じ時間に起きる習慣が大切です。

ストレス耐性は、眠っている間につくられています

入眠直後の深い眠りの間には成長ホルモンが分泌され、傷ついた細胞を修復して疲労回復を図り、病気を予防しています。ぐっすり眠って、しっかりと成長ホルモンを分泌しましょう。

「コンシェルジュ便り」の回覧をお願いします