

生徒のみなさんへ

待ちに待った自主登校が始まり、みなさんの元気な顔を見ることができて嬉しいです。

「臨時休校中は元気に過ごせていたかな?」「自主登校が始まったけれど心配なことはないかな?」
と思い、皆さんに「心と体についてのアンケート」に答えてもらいました。中でも「なかなか寝つけない」「夜中に目が覚める」という人が多かったです。もしかしたら生活のリズムが変わったことで、心身のバランスが乱れているのかもしれませんが。そこで、眠るための簡単な方法を紹介します。
なかなか眠れない・・・そんなときに試してみてくださいね。

最近、睡眠不足・・・というあなたにおすすめの一冊!



本の内容(一部紹介)

保健室にあるので興味がある人は読んでみてね!

☆「たっぷり寝る」より「ぐっすり」眠ろう!

☆どうすれば「眠り始め」が最上質になる?

☆人が眠くなる条件

体温と脳が睡眠の質を左右する

☆なぜ人は「人生の3分の1」も眠るのか?

などなど役立つ情報が盛りだくさん!



睡眠の質は「日中の過ごし方」で決まる!?

眠れない時に効果的なツボがある!

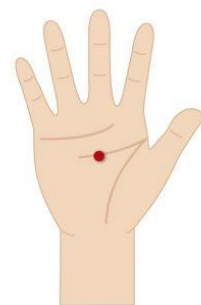
① 労宮(ろうきゅう)

ツボの位置：手のひらの真ん中にあります。中指と薬指の間を下った凹みの部分です。

押し方：もう片方の手の親指の先で押します。「5秒押し、5秒離す」を1セットとします。痛くない程度で若干強めに3セット繰り返しましょう。

労宮という名前は「心労の集まる中心」という由来があります。

効果：リラックス効果や血流促進に効果があると言われています。



② 安眠(あんみん)

ツボの位置：耳の後ろにある下に向かって尖っている骨から下におよそ指の幅1本分のところにあるツボ。

押し方：両手の親指で頭の中心に向かって押し上げる。

効果：不眠、寝不足、頭痛、めまい、肩こりの解消に効果があるといわれています。



眠れない時には無理に寝ようと頑張らなくても大丈夫。

いったん、体を起こして音楽を聴いたり(リラックスできる曲など)ハーブティなど温かいものを飲んだり、マッサージをしたり・・・脳が興奮しない程度にリラックスできることを試してみると良いですよ。