

チーム川尻

呉市立川尻小学校
研修部
令和2年5月14日
No.6

自粛生活が続く、少し疲れを感じておられませんか？そこで保健室の三好先生に”いいこと”を教えてくださいました。参考にしてみてくださいね！

お風呂でリラックス

ふだんにげなく入っているお風呂。お風呂には、
体をきれいにする以外にも、「つかれをとる」「血のめぐりを良くする」「リラックスさせる」といった効果があります。

今回は、お風呂の入り方と効果を紹介します。

★筋肉のつかれをとりたいとき★

42～43℃の熱めのお湯につかります。

熱めのシャワーを体にあてるのも効果的です。

血のめぐりを良くして、つかれを早く取りのぞく効果があります。



★ぐっすりねむりたいとき★

ねる直前に42℃以上のお湯につかると、逆に体を目覚めさせてしまいます。

そのため、36～38℃のぬるめのお湯にゆっくり入ります。

体のきんちょうがほぐれ、神経が落ち着きます。



★ストレスを解消したいとき★

40℃以下のお湯にゆっくりつかります。

ぬるいお湯は副交感神経が活発になり、心身を落ち着かせる効果があります。



来週から分散登校も決まりました。子ども達と会えるのがとても楽しみです。お風呂タイムでリラックスして、体調を整えておいてくださいね！