

来週から2学期が始まります。心と体の調子はいかがですか。

1学期の疲れを癒やし、経験を積み、2学期に向けた充電ができたでしょうか。

新学期開始とともに、多くのエネルギーを必要とします。“休みどき”と“頑張りどき”を自分自身でコントロールし、みなさんが良いスタートを切ることを願っています。



ほけん de ゆんぬ学③

心の無理が限界に近づく前に

高校生のみなさんは、きっと様々な理由(学業、部活、友人、家族、進路、恋愛…)で“嫌な感情”を抱くことがあるかと思います。

人間の本能として、嫌な感情は出口を求めます。(＝攻撃性)

心が無理を続けると、攻撃性が高まります。家族や友人にキツイ言葉をぶつけたり、物に当たったり、自分自身を傷つけたりするのです。

「何かを攻撃してスッキリしているな」と感じたら、心の限界が近づいている証拠です。

我慢せずに、以下の対処法を参考にして、自分自身を労ってくださいね。

自分でできること

- ・好きなことをする
- ・大きな声を出す
- ・好きなスポーツ、軽い有酸素運動をする
- ・リラックスする(入浴、音楽、有酸素運動等)
- ・寝る

助け合いながらできること

- ・大切な人と一緒に過ごす
- ・信頼できる人に話を聞いてもらう

新たな考え、前向きな姿勢になれたら

- ・もう一度向き合い考え直してみる
- ・どのような解決法があるかを考えたり書き出したりしてみる



早寝早起きコラム③

睡眠は一番の美容液

睡眠中には「成長ホルモン」と「睡眠ホルモン(主にメラトニン)」が分泌されます。



- 成長ホルモン… 新陳代謝を促し、日中に浴びた紫外線などのダメージを修復する。
体内の水分蒸発を防ぎ、肌つやを良くする。
- 睡眠ホルモン… 質の良い睡眠をもたらし、成長ホルモンの分泌を促す。
ビタミンEやビタミンE以上の効果で肌の老化を遅らせる。

どれだけ高級な化粧品でも質の良い睡眠には敵わない、といわれています。

成長ホルモンは午後10時～午前2時(ゴールデンタイム)に最も分泌されます。

夏休み中に生活リズムが崩れた人は、美容のためにも、ぜひ早寝早起きのリズムを作りましょう!



特集！喉の痛みを訴える人が増えています！！

夏に欠かせないエアコンですが、乾燥で喉を痛める人が増えています。また、喉の痛みを主訴とする風邪も流行っているようです。

喉の痛みは、重症化すると食事や会話等に悪影響を及ぼします。予防に努め、早めの適切な対処を実行することが大切です。以下を参考に自分に合った自己管理ができるようになります。

●喉が痛くなる最大の原因は、乾燥です！

エアコンが効きすぎると空気が乾燥します。喉が乾燥するとウイルスや菌が入りやすくなり、そこから炎症が起きます。常に喉が潤っている環境を作ることが大切です。

こまめなうがいや水分補給、マスクの着用、のど飴などの工夫をしましょう。

●口呼吸していませんか！？

無意識に口を開けたまま呼吸をしていませんか。口の中はウイルスや菌を遮るものが無いため、ダイレクトに影響します。なるべく意識して鼻呼吸をしましょう。



●やっぱり手洗いうがいが基本！！

ウイルスや細菌が付着した手で口元を触る、目をこする、食事をする等、これらの感染は手洗いをすれば防げるものばかりです。また、うがいはブクブクうがいで口内の汚れを洗い流した後、ガラガラうがいで喉の奥の汚れを洗い流すと効果的です。



●さらに、市販の薬を使う人はココがポイント！

喉に効く薬の効能は、主に“殺菌作用”と“消炎作用”に分かれます。

殺菌作用…うがい薬でよく見かける【イソジン】は、殺菌作用に優れています。抗ウイルス作用が特徴で、風邪の予防に効果的です。ただし刺激が強いので、使用頻度に注意しましょう。

消炎作用…【アズレンスルホン酸ナトリウム水和物】が代表されます。一般的には“アズレン”と表示されることが多く、すでに炎症を起こしている喉に効果を発揮します。喉が痛くて腫れている、飲み込む時に違和感がある等、症状が出た時に早めに使用するといいでしょう。

➡同じ喉に作用する薬でも、成分によって効能が違います。

予防にイソジン、喉を痛めたらアズレンと使い分けることで、より効果的になるでしょう。もちろん、症状がひどいときや改善しないときは、病院受診することをお勧めします。

緑茶の力

緑茶には、殺菌作用がある「カテキン」、気持ちを落ち着かせ気管支を拡張させる「カフェイン」、風邪予防に効果的な「ビタミン」が含まれています。

また、温かい緑茶を飲むことで喉が温まり免疫力が強くなります。さらに、喉が潤うのでウイルスが繁殖しにくい環境を作ることができます。

日本人が好んで飲む緑茶には、風邪予防に大きな効果があるんですね。