

本格的な冬がやってきましたね。寒いと手洗いと換気が疎かになりがちです。インフルエンザ・コロナウイルス等の感染症も出ています。帰宅後、食事前、トイレの後の基本的な手洗い、換気のために開いている窓を閉めない等の感染症予防対策を改めて見直し、自分の身を守る行動を心がけましょう。

あなたのストレス発散法は何ですか？

散歩に行く

外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに！

「今」の気持ちを書く

モヤモヤしたら紙に今感じていることを書きます。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。

気持ちが焦る時は深呼吸

ポイントは「ちゃんと吐く」です。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。



笑って息抜き

笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりとリフレッシュ以外にもうれしい効果があります。

好きな音楽を聴く

ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲む等、ストレス解消法はたくさんあります。自分なりの方法を見つけて、対処していけるようになることが大切です。

“いい眠り”には、これも大切！



睡眠の大切さを伝えるために作られた「睡眠12箇条」というものがあります。その6番目は…

良い睡眠のためには、
環境づくりも重要です

リラックスして眠るためには、
寝室の環境づくりが大切なのです。

| | 目安 | ポイント |
|----------|--------------------------|--------------------------------|
| 温度 湿度 | 寝具内の温度33℃前後、 湿度50%くらい | 季節に合わせて「心地よい」と感じるくらいの室温に |
| 明るさ | 100~200ルクス | 赤みのあるやわらかい光がオススメ。不安を感じない程度の暗さに |
| 音 | 40dBA以下（木の葉が触れ合う程度の音量） | 音楽やテレビはつけっぱなしにせず、刺激を減らす |