

節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。特に朝、登校の際は路面が凍結していることが多いと思います。自転車で転倒しケガをする人が多いです。前日から天気を確認し、安全に登下校できるよう心がけましょう。

手洗いの後、その手はどうしてますか…？

「手を洗った後は、ハンカチで拭くように。」と言われたことがある人、多いと思います。しかし、なぜハンカチで拭くべきなのでしょう。



拭かずにいると…

手がぬれたままだと、手に付いた水滴が乾くときに、皮膚の中の水分も一緒に乾いてしまい、どんどん手が乾燥してしまうのです。

手が乾燥すると、皮膚のウイルスや細菌から守ってくれるバリア機能が弱くなってしまいますので、結果、たくさんの菌が手に付きやすくなります。



ポイント

手を拭いた後に保湿クリームを塗るとより乾燥を防ぐことができ効果的です。



体の乾燥が気になる人は…

お風呂の後にも同じ事がいえます。

きちんと全身をタオルで拭くことで乾燥を防ぐことができます。

また、冬は特に寒くて空気が乾燥しているので保湿クリームを全身に塗ることをおすすめします。



赤ちゃんの呼吸でモヤモヤもすっきり

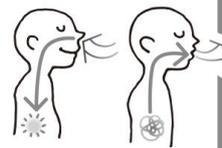
勉 強中や何かに集中しているとき、気づくと息を止めてしまっていた、呼吸が浅くなっていた経験はありませんか？ ストレスがあると、呼吸は浅くなってしまいがちです。

脳や体にしっかりと酸素を取り込むには、腹式呼吸が最適。理想は赤ちゃんの呼吸です。もし赤ちゃんに会う機会があったら観察してみてください。きっと呼吸のたびにお腹が波打つように動いているはずです。



腹式呼吸のコツ

- ①鼻からゆっくりと吸い、おへその下に空気を溜める
- ②吸ったときの2倍の時間をかけて口からゆっくりと吐く



心地よいと感じる範囲でやってみましょう。不安やモヤモヤも一緒に吐き出すイメージで行うと、気持ちもすっきりしますよ。