



兵庫県立明石高校
保健環境部

夕暮れの時間が早くなりました。日照時間が短くなり、気持ちが落ち込みやすくなりやすい人もいるかもしれません。同時に、自律神経の乱れやすい時期でもあります。意識して自律神経を整える行動を取り、体調を整えて気持ちも明るくなるといいですね。

自律神経を整えるのにおすすめの生活習慣

できているかな？

- ◎早寝早起きをする。(時間を決める)
- ◎朝日を浴びる。
- ◎朝食を食べる。
- ◎ご飯をゆっくりよく噛んで食べる。
- ◎ぬるめのお風呂でリラックスする。
- ◎昼間に軽い運動をする。
- ◎面白いことを見つけてよく笑う。



★1日5分で気持ちがすっきりする運動★

- ◎背筋を伸ばして腹式呼吸する。
- ◎スキップする。できたら後ろスキップも。
- ◎肩甲骨をグルグル動かす。
- ◎スクワット。正しい姿勢で。

Let's try!

こんなNG習慣していませんか？

- ✖不規則な生活。
- ✖食べたらずぐ寝転ぶ。
- ✖寝る前のスマホ、ネット、ゲーム。
- ✖カフェイン飲料や甘い食物のとりすぎ。
- ✖体を冷やす。
- ✖運動不足。

心当たりのある人はやめられるよう工夫しよう！



かぜ症状の人が増えてきています。手洗い、マスク、換気、食事時の黙食など、感染症対策はできていますか？

特に食事前には念入りに手洗い、手指消毒をするよう気をつけましょう。

11月26日はいい風呂の日 お風呂でほっとしませんか？

湯船につかると、こんなにいいこと

- ★冷え・疲労回復
- ★ストレス解消
- ★睡眠の質を高める

入浴のポイント

- ・入る前に浴室を温めておく
- ・お湯の温度は38~40℃
- ・寝る直前に入らない





痛みには 理由があります

いつもきれいに
してください



食事に含まれている糖分は、むし菌の大好物。食べ物のカスを口に残さないよう、フロスや歯間ブラシなども使って、きちんと取りのぞいてください。



「飲み物が歯にしみる」「響くような痛みがある」などの症状は、口からのサイン。むし菌や歯周病など、病気が隠れているかもしれません。ほうっておかないで！

考えてみて
もしも歯がなかったら？



食事を楽しむだけでなく、食べ物を細かく砕いて消化を助けたり、発音を助けたり、表情を作ったり、体のバランスを保ったり…歯にはたくさんの役割があります。

11月8日は
いい歯の日

歯からの
お願いです

簡単には
取りかえられません



髪やツメは切っても伸びますが、永久歯は一度しか生えてきません。悪くなってから治したり交換したりするのはなく、日頃から丁寧にケアしてください。

ときどき
プロの手も借りてください



早期発見、早期治療が健康な歯を守るカギ。また、歯の表面に付着した歯垢は、自分では除去できません。定期的に歯医者さんで診てもらいましょう。

年をとっても
一緒にいさせてください



「8020運動」は、80歳になっても20本の歯を保ち、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるようにという願いを込めて始まりました。ずっと大切にしてくださいね。

