ほけんだより 11月

２０２６
大阪府立
生野工業高等学校
保健室

11月26日は「いい風呂の日」。冬の訪れを感じるこの時期、湯船につかると体の中から温まって気持ちいいですね。お湯は熱い方が温まるイメージがあるかもしれませんが、42度以上では体が緊張してしまい、疲れもあまり取れません。オススメは季節にもよりますが、38～40℃。血管がひろがって体がリラックスし、お風呂から出た後もじんわりと温かさが続きます。夜はシャワーでなく、ゆっくりと湯船につかって一日の疲れをとってください。

見直してください☆お風呂の効果♪

お風呂は①水圧②浮力③温熱の効果で、心と体をほぐしてくれます。ぬるめのお湯に時間をかけてつかると良いでしょう。お風呂の効果とポイントを載せておきます！

◇血行が良くなる
- 水圧でマッサージ効果
- 疲労物質を排出し、疲れをとる
- 肩こり、腰痛をやわらげる
- 冷え・むくみを改善する
- 美肌効果
- 胃腸の調子を整える

◇心の緊張をほぐす
- リラックスできる
- 熟睡できる

◇その他にも・・・
- 免疫力・抵抗力を高める
（発熱時をのぞく）



◆シャワーだけになっていませんか？

シャワーだけでは体のしんから温まるのは難しく、ゆっくりお湯につかることで、皮膚の毛穴が開き、汗や老廃物を出し、疲れをとれやすくします。シャワーは、心肺にかかる負担を減らせるので、病気の時や疲れすぎている時、手軽に体を清潔にしたい時などには向いていますが、お湯につかることと比べると、心肺機能に負担がかからないため、上記のような効果は薄れます。

◆つかる時間はしっかり１５分以上

みなさんはどのくらいの時間、湯船につかっていますか？実際にやってみると、１５分はけっこう長く感じると思います。しかし、体をしんから温めるには１５分以上の時間が必要です。それと、人間は急激に体温が下がった時に眠くなるので、お湯にしっかりつかって深部体温を上げておき、少し冷めた頃に布団に入れば、寝やすいと言われています。不眠を訴える人がシャワーで済ませていることはよくあります。おためしあれ。

腹式呼吸でリラックス♪

進路指導課 山内 裕美

入浴でリラックスしたり、運動で適度に疲れたりすることも深い眠りにつながるのかもしれません。でも、「運動しましょう！」と言われても、なかなかハードルは高いもの。そんな方に試してほしいのが、ゆっくり丁寧な腹式呼吸です。（もう「めんどくさっ」って思っていませんか？笑）お腹を膨らませながらたっぷり息を吸い、ゆっくり息を吐ききる。これを何度か繰り返します。呼吸を意識することで、心身のリラックス効果が期待できます。余裕がない時ほど呼吸は浅くなります。一日一回ぜひ取り入れてみてください。