

立春を過ぎてこよみの上では春になりますが、まだまだ寒い日が続いていますね。上着や下着で温度調節をしたり、長い靴下やタイツをはいたりして、寒さから自分の体を守りましょう。

元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、自分に合うものをぜひ見つけてみてください。

睡眠を
しっかりとる



好きなこと
(趣味)に没頭する



おいしいものを
食べる



テレビや映画などを
見て、思いっきり
泣いたり
笑ったりする



誰かに話を聞いてもらう



あえて
何もしないで、
ぼーっとする
時間をつくる



よく眠るために

睡眠は、体の中で一番エネルギーを使う「**脳**」を、オーバーヒートにならないようにお休みさせます。また、寝ている間に、脳から、骨や筋肉を成長させる「**成長ホルモン**」が分泌されます。だから睡眠はとても大切なものです。

ぐっすり寝られるように次のことを試したり、注意してみてください。

- ①寝る前にその日にあった良いことを思い出す。
- ②明日の行事や行動等、楽しいことを想像して寝る。
- ③夕ご飯は寝る3時間前までに食べ終わるようにする。
- ④寝る部屋は暗くする。
- ⑤寝る直前まで、スマホやタブレットを見ない。
- ⑥寝る部屋の温度を調節する。(冬は19~22℃、夏は23~26℃ くらい)
- ⑦きごこちの良いパジャマを着る。
- ⑧自分にあった寝具(枕やふとん)を使う。

