

≡ ほけんだより ≡ 5月



R 4. 5. 9 南砺平高校保健室

新学期が始まり、はや1か月が経ちました。

みなさん、4月はどんな1か月間だったのでしょうか？

授業や部活動のほか、運動会に向けて団活動も本格的に始まり、忙しい毎日を送っていることと思います。

色々な場面において全力で頑張っているみなさんの姿を見て、私も毎日刺激をもらっています！

ところで、みなさんは体調管理をしっかりと行えていますか？

5月は1日の気温差が大きく、体や心に疲れが出たり、体調を崩したりしやすい時期です。

食事・睡眠・運動の3本柱を基本とした規則正しい生活を送ることを心がけ、元気に毎日を過ごしましょう。

また、緊張や不安を感じた時にはゆっくりと深呼吸をして、気持ちを落ち着かせましょう。



～深呼吸を実践してみよう！～

① 鼻からゆっくり4秒かけて息を吸って・・・

② 口からゆっくり6秒かけて息を吐ききります

※息を吸うときには、お腹が膨らむ「腹式呼吸」を心がけましょう！

【しっかりと毎日眠れていますか？】

保健室などでみなさんとお話をしていると、「寝不足です！」「ぐっすり眠れません」といった睡眠に関する悩みをもっている生徒が多いなと感じました。

眠たいと授業に集中できなかつたり、やる気が起きなかつたりしますよね…。

体内時計を整えて、質の良い睡眠を確保できるよう、身近で出来そうなことから始めてみましょう！

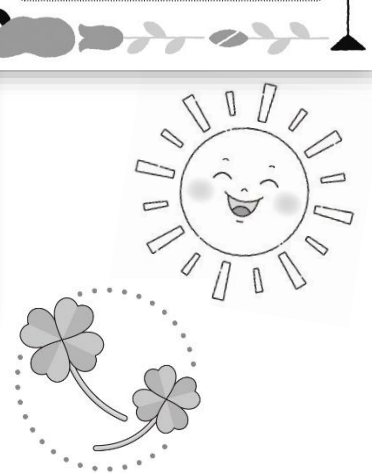
体内時計を整えるための生活習慣

- ① 朝は一定の時間に起きる
- ② 朝の光を浴びる
- ③ 朝食をしっかりと食べる
- ④ 夜は一定の時間に寝る
- ⑤ 眠る2時間前からは強い光を浴びない
- ⑥ 夜更かしをしない

質のよい睡眠のために

私たちの体には『体内時計』があり、そのはたらきによって朝になると目が覚め、夜になると眠くなります。また、体内時計は目から入る光によって調節されることがわかっています。質のよい睡眠をとるためには、朝に起きてすぐカーテンを開けるなど朝の光を浴びること。そして、夜の光を避けることも重要です。では、具体的に「夜の光」とは？ 例えば…

- ▲ 夜遅くまで明るい部屋で過ごす
- ▲ 深夜営業のコンビニやスーパーに行く
- ▲ 寝る直前までスマホやパソコンを使う



保健室からのお知らせ

体調不良等で、授業に出席できず保健室で休養することがあると思います。そういったときには、教科担当の先生に保健室で休養することを必ず伝えるようにしましょう！難しい場合には、クラスメイトに代わりに伝えてもらうようお願いしましょう。

