

令和6年1月8日
種子島高校 保健室



あけましておめでとうございます。2025 年が始まりました。年末年始はどのように過ごしましたか？今日から新学期が始まりました。しっかり体調を整えて3学期も元気に過ごせるように心がけましょう。保健室は皆さんが健康な毎日を送れるよう、サポートしていきます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

今年の健康目標は？

一年の計は元旦にあり！さっそく、今年1年を健康に過ごせるように、目標をたてましょう。
それには、まず自分自身の生活を見直すことが大切です。今、何ができていて、何ができていないかな？
それをチェックすることから、健康生活の第一歩を始めましょう！

- ☐ 早寝早起きをする。
- ☐ 運動習慣をつける。
- ☐ 栄養バランスの良い食事をする。
(朝食もしっかり食べる、おやつを食べすぎない)
- ☐ 疲れた時は、早めに休む。
- ☐ 寝る直前まで、スマートフォンやパソコンを見ない。



良い睡眠, とれていますか？

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょう！

1. 量

翌日、眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません、個人差はありますが、中高生では8~10 時間の確保が推奨されています。
(厚生労働省「健康作りのための睡眠ガイド」より)



2. 質

寝る直前までスマホを見るのは睡眠の質を下げる原因になります。
量(睡眠時間)が不足することにもつながります、寝る1時間前までにはスマホの使用を控えるようにしましょう。



3. リズム

睡眠と覚醒のリズムは体内時計に「よって調節されています。
このリズムが乱れないよう朝起きたら日の光を浴びる、朝食をきちんと食べるなどして体内時計を整えることが大切です。



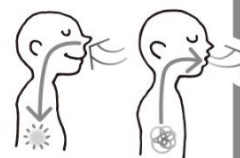
勉 強中や何かに集中しているとき、気づくと息を止めてしまっていた、呼吸が浅くなっていた経験はありませんか？ ストレスがあると、呼吸は浅くなってしまいがちです。

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。

勉強の効率アップ↑↑のコツ

テストや試験に向けて勉強を頑張っている人も多いと思います。その時はこんなことに気をつけてください。



しっかり寝る

勉強した内容は寝ている間に脳に定着するのでしっかり寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。



適度に休憩する

集中力は長い時間は持ちません。適度に休憩をした方が集中できます。



部屋の換気をする

閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に一度くらいは窓を開けましょう。