



旭中学校  
保健室

旭中学校の皆さんへ

今の皆さんの気持ちを考えています。

夏休みは終わったけれど、コロナの感染が心配な人もたくさんいると思います。そしていろいろな行事はどうなってしまおうだろうか、これから先のことを考えると不安な気持ちが大きくなっているのではないのでしょうか？学校が始まって期待することもあるけれど、どうしても不安の方が大きくなってしまいますね。先生も同じです。先のことは誰にも分かりませんがひとりひとりが「今できること」を確実にやるのが大切です。ちょっとだけそんなことを考えてみてくださいね。

「今できること」が「すぐにSOSを出さなければならない人」という人もいます。でも自分では気づけないかもしれません。周りの人が気づけることがあります。いつもと様子が違う、元気がない、急にやせてしまったなど、気になる場合はどうか担任の先生や学年の先生、保健室の先生に話してくださいね。

保健室より

9月の保健目標

生活リズムを整えよう



## 夜型生活リズムの影響

寝つきが悪くなる

夜中の長時間のインターネット利用等は脳に過剰な刺激を与え、脳が活動から休養への切り替えができず、眠りが浅くなります。疲労がたまり、ストレスに耐える力も弱くなります。

就寝・起床時刻がバラバラになる

平日の寝不足解消のため、休日は昼過ぎまで布団の中…。という生活していませんか？寝だめはできません。むしろ睡眠の質を下げ、生活リズムが乱れるものになってしまいます。

無気力になる、注意力が低下する

夜長遅くまで起きていて体が十分に休息できないと、日中の眠気が強くなります。疲労がとれないとストレスがたまり、注意力が低下して、イライラするなど精神面に悪い影響を及ぼします。

## 朝型生活リズムの効果

### 朝の太陽光で体内時計をリセットできる

朝起きたら太陽光を浴びると、体内時計がリセットされて、それを習慣化することで生活リズムが安定します。朝のすがすがしい空気を深呼吸することで自律神経のバランスも整います。

### 朝食がきちんととれる

朝食を食べると、一日3食の食事のサイクルが整いやすくなります。忙しい朝でも、手軽に食べられるもので工夫してみましょう。食欲がない場合は、ゼリーやヨーグルトなど食べやすいものから慣らしていきましょう。

### 朝から元気に活動できる

快適な一日のスタートは、朝すっきり目覚められるかどうかのカギです。決まった時間に起きるには、睡眠時間の確保を忘れずに。朝からテキパキ行動できると、勉強や作業の効率もアップします。

## まずはここから!生活リズムの整え方

今、規則正しい生活リズムではないと感じている人は、無理なく続けられることが大切です。毎日できることから少しずつ取り組んで3週間は続けてみましょう。きつとからだの変化に気付けるはずですよ。

### 朝

#### 決まった時間に起きる

起床時間は一日の生活リズムの要。植物に水をやる、犬の散歩をするなど、起きてからすることを決めておくと、活動モードに切り替えやすくなります。



### 昼

#### 適度なリフレッシュで元気を充電

軽い運動はストレス解消や寝つきをよくする効果が期待できます。学校では難しいですが昼寝をするのも効果的。20分くらいがいいですよ。



### 夜

#### 心とからだをオフモードに

からだを休ませるために、眠る3時間前には夕食を済ませておきましょう。お風呂上りに軽いストレッチをするなど、心身がリラックスできる方法を試してみましょう。脳に「これから眠る」サインを送ることで、スムーズな入眠につながります。寝る前はスマホやパソコンなどのブルーライトを浴びないように心掛けましょう。