

保健だより

2016年5月号
英真学園高等学校
保健室

新年度がスタートしてから約1カ月が経ち、そろそろ心身の疲れを感じていませんか？そんな時は日常生活の中でリラックスするための時間を意識的に作る事が大切です。趣味などの自分が好きなことや興味があることに取り組む以外にも、お風呂にゆっくり入る、十分な睡眠をとるなども疲労回復に効果的です。気分を切り替えて頑張るためにエネルギーを再チャージしましょう！！



新学期疲れにご用心！ストレスを溜めない過ごし方

◎ 朝の10分を1日のゆとりに ◎

『朝茶は福が増す』朝に飲むお茶は1日の災難よけになる、ということわざです。

お茶そのものの効能はもちろん、朝、一杯のお茶を飲むくらいのゆとりが福を呼ぶ、という意味もあるかもしれません。朝の時間に余裕があれば、その日はスタートからゆったりした気持ちで臨めますが、朝寝坊などでバタバタした日は何となく1日中あわただしく、落ち着かないことが多いものです。

そのようなことが毎日のように続けば、生活リズムも乱れ体調不良につながることもなります。ゆとりがあるかどうか、10分だけでも違います。健康的な毎日を送れるように、余裕のある朝の時間を作れるよう工夫をしてみてくださいね。

心身のお疲れに魔法の「3R」～心もからだもすっきり～

心とからだをゆるめる
リラックス
「Relax」



- ・ ゆっくりとお風呂に入る
- ・ のんびりできる時間をつくる
- ・ ストレッチやマッサージでからだをほぐす

気分転換を図る
リフレッシュ
「Refresh」



- ・ 友だちとおしゃべりする
- ・ 趣味やスポーツなど、自分の好きなことを楽しむ
- ・ 自然の中で深呼吸する

疲れを回復させる
リカバー
「Recover」



- ・ 早い時間に寝て、しっかりと睡眠をとる
- ・ からだだけでなく、脳も休ませる

知っておこう♪

マイデータ

わたしの平熱は _____ °Cです。

⇒元氣な日の朝に何度か測っておきましょう！体調管理の基本です。



「睡眠」「食事」「運動」。元氣な毎日は、規則正しい生活リズムから♪

睡眠

登校する時間に合わせ、無理なく起きられるように布団に入りましょう。『何時間寝れば良いか』は、人によって差がありますが、授業中に眠くなったり朝起きられなかったりする場合は、睡眠が足りていない可能性があります。

食事

食事を抜いたり、同じものばかりを食べたりしていると体調を崩す原因になるので、朝・昼・晩の3食ともに、栄養バランスも考えながらきちんと食べましょう。朝食は1日のエネルギー源として、特に重要です！

運動

普段から体を動かすことで、成長を助けたり、体力がついて病気になりにくくなります。運動が苦手な人は、軽めの散歩やお家のお手伝いなど出来そうなことから始めてみてください。簡単でも続けることが重要です。学校での体育の授業や部活動もしっかり取り組みましょう。

体のリズムを整える

健康を保つために必要な睡眠時間の目安

- 就学前 …10時間以上
- 小学生 …8～9時間以上
- 中学生 …7時間以上
- 高校生 …6時間以上

知っておきたいこと

- 深い眠りをとるなら、午後10時から午前3時までに
- 起床後、子どもは14時間、大人は16時間程度で眠くなる



喫煙のきっかけは？



初めてタバコを吸ったきっかけは、「好奇心」や「誘われて」という答え(理由)がほとんどです。

タバコは害が大きい上、薬物と同じように習慣性があり依存症になる、つまりやめたくてもやめられなくなる性質があります。うっかり好奇心や誘いにのってタバコを吸ってしまうと、その後はなかなかやめられなくなりずっとタバコに振り回されてしまいます。

特に、未成年者の喫煙は「法律」でも禁止されています。また、未成年者の方がタバコによる害を受けやすい(吸収しやすい)と言われています。絶対に手を出さないようにしましょう。