



2020年12月18日(金)

活水中学高校  
保健室

2学期もあっという間に終わりの時を迎えました。今年は、新型コロナウイルスの影響で変わってしまったことや我慢しなければならないこともたくさんあったと思います。もうすぐ、冬休みです。1年の疲れが出て体調を崩してしまわないように、生活リズムを整えて過ごしてくださいね。



最近、眠れていますか？～眠れないを解消！快眠のコツ★

保健室からのおしらせ

2学期保健室利用状況

眠れないあなたへ

ぐっすり  
快眠の  
コツ

最近、眠れていますか？

「眠ろうとしても眠れない」という経験、きっとありますよね。心配なことがあるとき、テストや試合の前、寝る前にスマホを触ってつい…。

いろいろな原因があると思いますが、成長期のみなさんにとって睡眠は大切な時間です。

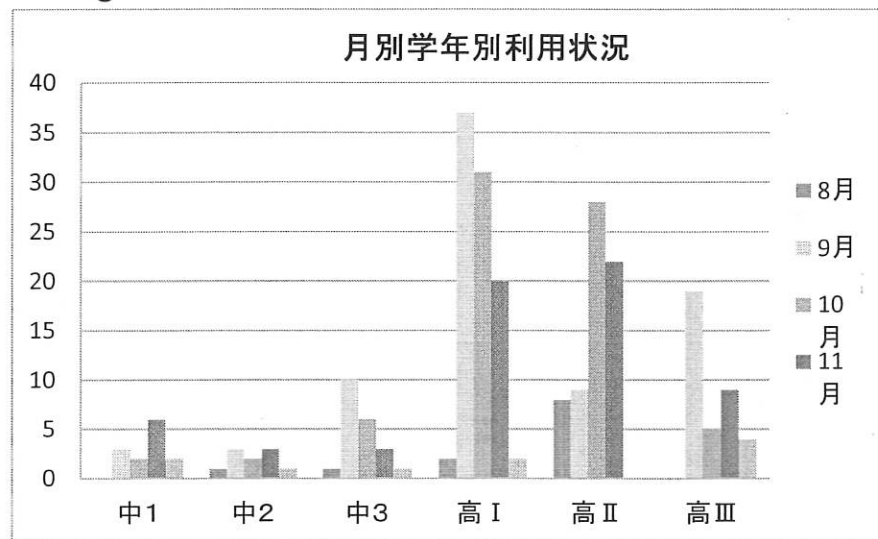
こんなことはありませんか？

- 寝つきがわるい
- 夜中に何度も目が覚める
- 一度起きた後、なかなか寝つけなくなる
- 早朝に目が覚めてしまう
- 睡眠時間のわりに熟睡感が感じられない



一つでもチェックがついたら

快眠のコツを試してみよう！



眠れないを解消！

快眠のコツ

快眠のためにできることはたくさんあります。次の中から、始められそうなことを試してみましょう！自分にあった「眠くなる方法」を見つけてみるのもいいですね。

1 寝る・起きる時間を一定に

夜ふかしや寝坊、昼寝のしすぎは体内時計を乱すので注意。毎日同じ時刻に寝る・起きるのを習慣に。

2 睡眠時間にこだわらない

睡眠時間には個人差があります。「〇時間眠る！」と厳しい目標を立てなくてもOK。

3 太陽の光を浴びる

体内時計を調整する働きがある太陽の光。早朝に浴びると、自然と夜に眠くなります。

4 適度に運動する

ほどよい体の疲れは心地よい眠りに繋がります。日中に軽く汗ばむ程度の運動をめざしましょう。

5 自分流のストレス解消法を

ストレスは眠りの大敵。音楽・読書・スポーツなど自分に合った趣味を見つけて上手に気分転換を。

6 寝る前に心身をリラックス

ぬるめのお風呂にゆっくり入ったり、音楽や読書など好きなことに触れる時間をたっぷりしましょう。

7 眠りやすい寝室をつくる

寝具や照明を自分に合ったものに。睡眠には室温20℃前後、湿度40～70%くらいがよいといわれています。

全体的に、2学期の保健室利用者は例年より少なかったです。しかし、夏休み明けの9月の利用者が多く、学校生活のリズムを取り戻す前に体調不良になっている生徒が多かったです。今年度は、新型コロナウイルスの影響もあり、感染症対策をしっかりとしているため、インフルエンザなどの感染症は、今のところ流行っていません。3学期も気を緩めずに、感染症予防を習慣化させて、健康管理に努めましょう。冬休みは、生活習慣が乱れやすくなります。生活リズムの乱れに気をつけて、3学期元気に会いましょう☆

手洗いの年 締めくくるのはやっぱり...

今年「手洗いの1年」と言ってもいいくらい、手洗いを耳にし、意識し、実践した年だったと思います。

コロナウイルスだけでなく、手洗いは感染症対策の基本。石けんで丁寧に洗えば、手についているウイルスの感染力がぐーんと下がります。

これだけ意識して手洗いをしたみなさんは、もう「手洗いのプロ」。今年だけでなく、コロナウイルスが終息した後も、手洗いを日々の習慣として続けてください。

そして、手洗いの年だった2020年の冬休みも、もちろん、最後まで気を抜くことなく、手洗いをしてくださいね。

