

ほけんだより

3月号

梅南中学校 保健室

進級・卒業はもう目の前です。どんな1年でしたか？

学年の締めくくりの時期、自分を振り返って来年度に活かしましょう。

学習や部活動だけでなく、健康についての来年度の目標も立ててみませんか？😊

じぶんさかしのはなし。10



～「今のあなたは、どんな人ですか？」～

どんな自分でも、認めて尊重することで自己肯定感が生まれます。

あなたが、あなたであることを自分で受け止められれば、前に進むための原動力になります。

① 今のあなたの長所はなんですか？



② 今のあなたの好きなことはなんですか？



③ 今のあなたが恐れていることはなんですか？



成長するために人と比べることは、悪いことではありません。理想の姿や目標として誰かをを目指すことは、有効な方法です。

もし、できない自分を嫌いになってしまいそうなら、苦しくなったら、「今の自分」に立ち返ってください。

自分だけじゃどうにもできない問題も今はまだたくさんあるかもしれませんが、相談したいと思える人を頼りながら、「今の自分」を見つめていってくださいね。

健康の始まりはいい睡眠から！

寝つきが悪いと、日中のやる気や集中力が低下したり、事故を起こしやすかったり、生活に様々な影響を及ぼします。自分の生活習慣を見直して、良い睡眠がとれるようにしましょう！

太陽の光を浴びる

朝、起きたらカーテンを開けましょう。毎朝同じ時間に太陽の光を浴びることで、24時間のリズムを体に刻むことができ、寝つきもよくなります。

昼と夜のメリハリをつける

昼間は元気に活動しましょう。軽い運動などで体を適度に疲れさせて、脳に休みたいと思わせます。夜は体を休ませるリラックスモードに切り替えを。

休日も普段通り起きる

起きる時間が平日・休日でバラバラだと、体内の睡眠リズムが崩れます。どうしても体が疲れている日は、2時間以内でお昼寝をするとよいです。

【リラックスモードへのスイッチ】おすすめ6選！

■ 飲食の時間に注意



寝る2時間前までに食事する。水分は取りすぎない。カフェインは寝る前4時間は控える。

■ 寝る前のスマホは禁



画面が明るく、情報が溢れているスマホは、脳を疲れさせます。寝る1時間前は見ない！

■ アロマ効果で安眠



オレンジ・ラベンダー系の香りは、リラックス効果あり！睡眠の質を向上させます。

■ 寝る環境を整える



部屋が静かで暗いと、体は寝る準備をし始めます。パジャマと部屋着を分けるのも good。

■ 腹式呼吸で体に酸素を



おなかを膨らませながらゆっくり息を吸い、おなかをへこませながら更にゆっくり息を吐く。

■ お風呂の入る方



38～41℃くらいのお湯にゆっくりつかる。熱いお湯の場合は、寝る2時間前までに。

☆どうしても寝付けないときは…



寝ることをあきらめて、いったん布団から出ましょう。眠れないことを気にしすぎると、余計に寝つけなくなってしまいます。読書をしたり、ストレッチをしたり、好きな音楽をきいたりして、眠ることから意識をそらしましょう。体が休まるモードになることを待ちます。それでもどうしても眠くならないときは、目を瞑って横になり、ゆっくり深呼吸を繰り返すだけでも、体は意外と休まります。