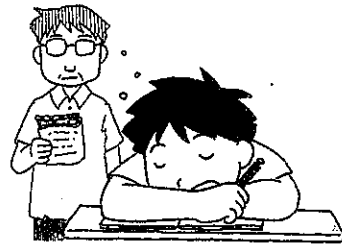


# 健康通信

関西大倉中学 高等学校  
保健室

2017. 9月号

## たっぷり睡眠をとって 疲れをふきとばそう!



昼夜逆転 深夜まで宿題して寝不足  
夏の疲れが抜けにくい

2学期がはじまり学校生活のリズムは戻りましたか?  
夜眠れず、学校でボーっとしている人はいませんか?  
そんなとき、睡眠は疲労回復の特効薬です。

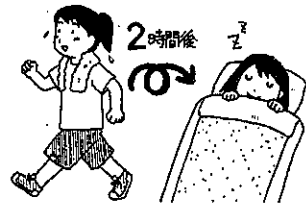
### 睡眠で脳の疲れを取ろう

#### 睡眠には記憶を定着させる働きがあります!

- 記憶は睡眠中に整理され、定着する!
- 勉強したらしっかりと睡眠を取る必要あり!
- 「寝る子は覚える!!」  
睡眠中に記憶が定着する。

#### ●よく眠るためには...?

- 1) 毎日、同じ時間に寝る
- 2) 寝る前のカフェイン摂取はやめる
- 3) 就寝2時間前に軽い運動をする
- 4) 就寝2時間前にぬるめのお風呂につかる



#### ●気持ちよく目覚める ためには...?

晴れた朝はカーテンを全開にして日光を浴びましょう。軽くストレッチを行ったり、声を出してみたり、体を動かすことで脳も刺激を受けて、すっきり目が覚めます。

### 頭痛

保健室利用者  
だんたん1位

中高生共に「頭痛」で保健室に休みに来る人、本当に多いです。原因は様々ですが、中には寝不足が原因の人も多いです。



### 生活リズムの

乱れを  
なんとかしたい!  
と思ったら

9月は季節の変わり目で1日の気温差が大きく、夏の疲れも重なって体調を崩してしまいがち。  
規則正しい生活、大切!!

- 1 早起きをしよう  
毎朝同じ時刻に起きる習慣を。午前7時までには起きよう
- 2 朝日を浴びよう  
朝の光が生活リズムを整えてくれます
- 3 朝ごはんを食べよう  
朝食は、脳や体の目覚めを助けてくれます
- 4 夕食は寝る3時間前までに食べるのが理想  
それ以降の夕食は控えめに
- 5 眠る環境を整えよう  
眠る前は、なるべく早い時間にテレビやスマホをやめて、リラックス
- 6 決まった時間にベッドに入ろう  
起きる時間から逆算して、寝る時間を決めよう。遅くなりすぎると熟睡できにくくなります
- 7 睡眠時間は短すぎず、長すぎず  
必要な睡眠は、小学生では10時間、中学生では9時間、そして高校生で8.5時間。でも個人差もあるので、日中に眠気のない自分の睡眠時間を見つけよう

夏休みは元気に過ごせたのに、秋になってから

2学期がスタートしてそろそろ学校生活のリズムに戻ろう。  
文化祭の準備や、勉強、部活など忙しいですね。  
友人関係がうまくいかない...  
勉強が理解できない...  
なんとなく気持ちどんより...  
そんなときは  
一人で抱えなくて、身近な人に話をきいてもらっててください。こころが軽くなるかもよ。

### 相談室

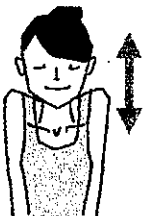
9月に入り、涼しくなってきましたね。  
季節の変わり目は、体調を崩しやすいので気をつけてください。そして夏の疲れも出てくる時期です。疲れをためてしまわないように気を付けて下さいね。

#### 簡単なリラックス方法<筋肉を緩める方法>

体の各部分に力を入れ、しばらくその状態をキープ(5秒)した後、一気にストンと力を抜いてみましょう。体の緊張がほどける感覚を感じてみて下さい。

ストレスを感じている時、緊張している時も、知らず知らずのうちに体に力が入っているので、そういう時にも効果的な方法です。

- ・両手 ギューっと握って(5秒)→ゆっくり広げていきます。
- ・両肩 グッと力を入れて肩を耳まで近づけ緊張させ(5秒)→力を抜きます。
- ・足 足を伸ばし、つま先を前に伸ばし(5秒)→力を抜きます。



「呼吸法」(鼻からゆっくり大きく息を吸い、吸う息よりも吐く息を長めにゆっくり吐く)も取り入れると効果的です。ちょっと疲れたな、緊張するな、そんな時には、やってみて下さい。

文責 相談室カウンセラー 栗田早紀

なかなか寝つけにくい

日中疲れているはずなのに眠れない...  
早めに布団に入っているのになかなか寝つけにくい...  
目を閉じて横になっているだけでも、身体や脳は休めます。心配な人は相談室にきてください。