

保健だより 5月号



2022. 5. 11

筑波高等学校

保健室

新生活にも少しずつ慣れてきたでしょうか？疲れがそろそろ出てくる時期ですから、自分の心身の状態をよく観察して、自分の体とところをよくケアしてあげましょう。

質の良い睡眠は生活の質を上げる！！！！

皆さん十分な【時間と深さ】の睡眠がとれていますか？

良い睡眠をとると・・・？

- ☐ 身体の健康状態がアップ
- ☐ 風邪を引きにくくなる
- ☐ お肌がきれいになる
- ☐ メンタルが安定する
- ☐ 余計な脂肪が付かない
- ☐ 日中活動的に過ごせる

そのためには



睡眠の質を上げるには・・・！

□朝日を浴びる

→夜眠くなるホルモンが出るようになるよ

□日中動く

→疲れないと眠りづらいよ

□寝る2時間前にお風呂

→体温をお風呂で上げる。そして下がるタイミングで眠くなるよ

□夜ご飯を食べすぎない

→胃腸に負担がかかると眠りの質が落ちるよ

□スマホは遠くに！！！！

→スマホのライトが眠気を飛ばしてしまうよ

□難しめの本を読む

→難しい本は脳を使うから眠くなりやすいよ



睡眠がよくとれていないと・・・？

- ☐ 風邪を引きやすくなる
- ☐ お肌ボロボロ
- ☐ ネガティブな考え方をする
- ☐ 食欲が増す
- ☐ 日中ぼーっとしてやる気が出ない

そうならな
いたためには



スクールカウンセラーについて

環境が変わると、体や心がその環境に合わせようと頑張ろうとします。その頑張る状態が長く続くと、後に疲れがどっとあらわれてくる場合があります。みなさんはどうでしょうか。もし「なんだかやる気が出ない」「だるい」「理由がわからないけどしんどい」なんて感じている人がいたら、ぜひスクールカウンセリングをおすすめします。

希望する人は、担任の先生または保健室のツルタまで教えて下さい。日程を調整します。

5月のSC 予定

12日（木）AM

26日（木）AM

