

保健だより 11月

令和2年11月発行
原町高校 保健室

秋も深まり、紅葉が見ごろを迎えていますね。毎日、勉強や部活動に励んでいる皆さん、たまには少し休憩をしながら外を眺めてみてください。色鮮やかな自然が心をリラックスさせてくれます。疲れを感じたときや壁にぶつかったとき、一旦手を止めて体を休めることも大切です。今月末には期末考査があります。休憩を上手にとりながら、目標達成を目指して頑張りましょう。

健康に過ごすためには、

～〇〇を十分にとろう～

気温がガクンと下がり風邪をひきやすい季節です。保健だより10月号にも掲載しましたが、今月号でも風邪予防について紹介したいと思います。

風邪を予防する方法として「手洗い・うがい」が最も効果的と言われていますが、これと同じくらい大切な予防法があることを知っていますか？

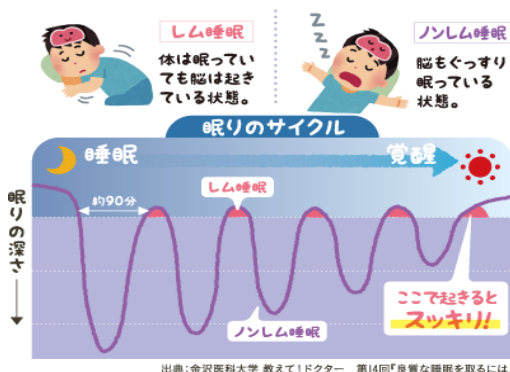
それは、“**睡眠**”です。

勉強やゲームなどをしていて、ついつい寝る時間が遅くなってしまっている…という人はいませんか？睡眠は体を休めるだけでなく、免疫力を高めてくれる効果もあります。

睡眠時間はもちろんですが、睡眠の質にも気を配り、疲れをためない工夫をしましょう。

<睡眠の質を高めるコツ>

- *毎日同じ時間に布団に入ることを心がける。
- *お風呂は、寝る直前に入るのではなく1時間半～2時間前に済ませる。
40℃前後の湯船に浸かり体を温める。
- *布団に入ってからのスマホは厳禁！（ブルーライトは睡眠の質を低下させます。）
- *朝起きたら、太陽の光を浴びるとスッキリ起きられます。



各自！寒さ対策を！！

冬に近づき、寒さが厳しくなっています。学校の暖房が入るのはもう少し先の予定ですので、各自、ブランケットやホッカイなどを持参し寒さ対策を行いましょう。

ストレス…たまっていませんか？

友人関係や部活動、家庭、自分自身のこと、などなど…悩みを抱えている人、多いと思います。保健室にもそのような悩みを抱えて来室する人は少なくありません。

ストレスを感じる度合いは人それぞれです。ある出来事が、自分にとっては些細なことでも他の人にとっては大きなストレスを感じているかもしれません。

皆さんは、ストレスを感じたときどうしていますか？いくつかストレスへの対処法を紹介するので、色々と試してみてください。このストレス対処法もまた、人それぞれです。自分に合った対処法を見つけ、実践していけるといいですね。

1. 睡眠



2. 運動



3. コミュニケーション（話す）



4. 笑う



5. 入浴



6. 瞑想、マインドフルネス



マインドフルネス(呼吸瞑想)とは…？

自分の“今”の状況や感情を、評価を加えず、あるがままに受け入れることです。
このマインドフルネスを続けることにより、脳にとって最高の休息を得ることができます。

1. 背筋を伸ばして座る（イスまたはあぐら座り）。頭からお尻までを一直線に。
2. 目は軽く閉じる。
3. 自分の“今”の状況や感情に意識を集中させる。
4. ゆっくりと息を吸う。
5. ゆっくりと息を吐く。
6. とにかく、呼吸に意識を集中。鼻から息が入る感覚、肺に空気が入る感覚、肺やお腹が膨らむ感覚を実感してみる。
7. 雑念が出たら、そのまま流す。無理して打ち消さない。
8. 最初は1分で始めて、3～5分、10分～15分行う。
9. 意識を少しずつ自分に戻し、終了。

（参考文献：樺沢紫苑『ブレインメンタル強化大全』（サンクチュアリ出版/2020年））



3年生の皆さん。
毎日受験勉強を頑張っていますね。勉強に疲れたり不安に思ったり、心も体も疲れてはいませんか？ たまには頑張っている自分を褒めて、リラックスタイムを作ってあげてくださいね。

おしせ

先月より医療機関でインフルエンザ予防接種が受けられます。その際は、事前に医療機関へ連絡しておくスムーズです。