

保健だより **えがお**

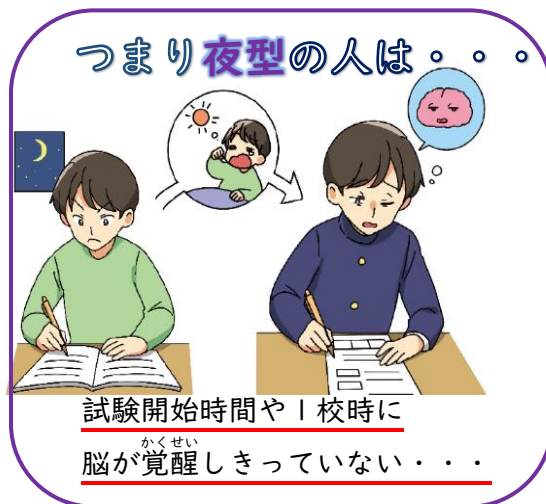
No.26

2025 年 2 月 3 日発行 伊丹市立天王寺川中学校 養護教諭 岡崎睦世

今日は立春です。暦の上では「春の始まり」と言われていますが、まだまだ寒い日が続きます。3年生のみなさんは、いよいよ受験日が近づいてきました。今まで以上に体調管理をしっかりとしましょう。1、2年生のみなさんも、体調管理をしっかりと、学習、部活動などに全力で取り組めるといいですね。

「朝型生活」がおすすめなのはなぜ？

脳は起きてから3～4時間くらいで活性化されているからです。



今、夜型の人が朝型にするための方法をご紹介します。

- ・目覚まし時計を離れたところに置いて起き上がる。
- ・目標の起床時間(起きる時間)になるように、段階的に15分ずつ目覚まし時間を早める設定にする。
- ・試験2週間前くらいからは、朝型の体内時計で生活をする。

自分は「夜型」だと思う人は、
朝型生活に変えていきましょう。



2月の保健目標

生活習慣を見直し、
心身ともに健康な生活をしよう

体調不良で保健室に来室する人は、睡眠不足や、朝食を食べていないなど、生活習慣の乱れている人が多く見られます。

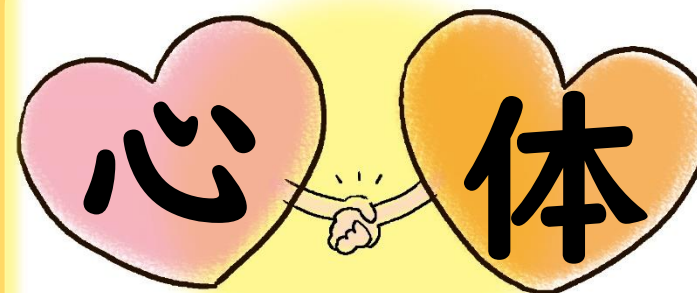
なかには、週末の部活動で疲れた、課題をしていて寝る時間が遅くなった・・・などの理由で体調不良を訴える人もいます。そのような人に、話を聴いてみると、帰宅後の生活に問題があります。自分のすべきことの優先順位を考えた生活を送ることで、体調も整ってきます。ぜひ、自分の生活習慣を振り返り、直した方が良いところがあれば直しましょう。

例えば、

✕ 帰宅→夕食→自由時間→入浴→学習→就寝

○ 帰宅→夕食→学習→自由時間→入浴→就寝

このように、やるべきことをやってから、自由時間を持つことで、就寝時間(寝る時間)を早くできます。



心と体は仲良しです。心の不調が体の不調として表れてくることがあります。

逆に、体の不調から心の不調になることもあります。

心の健康にも、規則正しい生活習慣が大切です。