

保健だより☆えがお

令和3年8月24日
鳥取県立青谷高等学校
NO. 6

夏休みが明け、2学期がスタートしました。今、必要なこと、それは「学校モードへの切り替え」です。眠たい、体がだるいと感じている人は、生活リズムが戻っていない可能性があります。生活習慣の乱れは免疫力も低下するので要注意！生活リズムを整え、2学期を実りある日々にしていきましょう。



新型コロナウイルス感染症対策の徹底を！

全国的に拡大している新型コロナウイルス感染症。県内でもデルタ株の感染が拡大しています。デルタ株は感染力が強いといわれています。新学期からもより一層徹底した感染症対策をしましょう。

- 正しいマスクの着用⇒マスクを外して会話をしない
- こまめな手洗い・手指消毒
- 日々の検温及び健康観察
- 密閉・密集・密接の回避（換気を含む）



学校モードへの切り替えができていますか？

朝の時間

登校する日と同じ時間に起きる
体は24時間の『体内リズム』で動いています。寝不足を感じている人へは、早く起きることで、眠りのスイッチもちようどよい時間に入るようになります。



朝の光を浴びる

『体内リズム』の24時間サイクルをリセットするのは、太陽の青い光。早く起きるとともに、朝の光を浴びることで、夜に眠りのスイッチが入るようになります。

朝ごはんを食べる

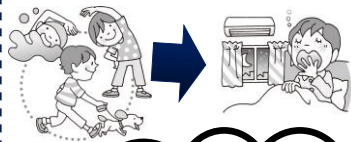
朝ごはんを食べると胃腸が活動を始め、よくかむと脳も目覚めます。決まった時間の朝ごはんを食べて目覚めをよくすると、眠りのスイッチも毎日同じ時間に作動します。



昼の時間

体を動かす（運動をする）

毎日の規則的な運動で、適度な疲労を感じると、睡眠は深くなります。睡眠の質がよくなると、朝の目覚めもよくなります。



キーワードは

「眠りのスイッチ」

眠りのスイッチを意識して、普段の生活を見直してみよう。



夜の時間

夕食は眠る3時間前までに
胃の中に食べ物が残っていると、胃が働き続けるために眠りのスイッチがなかなか入りません。眠る3時間前までに夕食をすませましょう。

お風呂はぬるま湯で

熱いお風呂で神経を興奮させるより、ぬるめのお風呂に入る方が心も体もリラックスします。眠りのスイッチは、体温が下がると自然に入ります。



夜は光を浴びない

眠りのスイッチを入れるのは、メラトニンというホルモンです。メラトニンは光を感じられるうちは働きません。スマートフォンからは太陽の光と同じ成分の光が出ていて、いつまでも利用しているとメラトニンは働かず眠りのスイッチが入らないので、要注意！

保健室からのお知らせです！




夏休み中に歯科治療や眼科受診などが終わった人は、治療完了の用紙を学校に提出してください。治療が続いている人も終わりのしだい提出をお願いします。まだ病院受診をしていない人は、なるべく早く受診をしましょう。健康な体で生活を送ることが大事！自己管理できることは、とても大切なことです。



治療証明書の提出をお願いします

ネットの使い方～あなたの使い方を自己チェックしてみよう！～

SNSにたくさん書き込みしたり、好きな動画を見たり…。ネットの世界には楽しいことがたくさんあります。でも、使い方を上手くコントロールできていないと、ネットから離れられなくなってしまう危険性があります。そこで、普段の使い方を一度チェックしてみましょう。

| OKゾーン | グレーゾーン | 危険ゾーン |
|---|---|---|
|  <p>ネットはちょっとした楽しみ</p> <ul style="list-style-type: none"> □勉強や睡眠の時間はしっかりとれている □決めた時間にはやめられる □周りの人に注意されたらやめられる |  <p>利用が習慣に。やりすぎることも</p> <ul style="list-style-type: none"> □勉強よりネットを優先してしまうことがある □時間を決めても守れないことが時々ある □周りに注意することが多い |  <p>ネット生活が中心</p> <ul style="list-style-type: none"> □睡眠時間をけずってネットをしている □時間を決めて守れない □ネットができないと、不安になったりイライラしたりする |

依存してしまうと、使い方や使用時間が自分でコントロールできなくなります

ネット依存

ネット依存とは、生活に支障がでるほどSNS、ゲーム、動画視聴などに夢中になってしまうこと。健康や生活に問題が起きているとわかっていてもやめられなくなるのです。

依存によって起る変化

生活習慣（睡眠・食事）

深夜までネットなどをしているため、寝不足や昼夜逆転の生活に。疲れがとれず、体に不調が起きます。また、スマホなどから手を離せず、食事がおろそかになることも…。

精神状態（こころ）

ネットをしているときは楽しいですが、それ以上のことはやる気が出ず、集中できなくなったりイライラしたりすることもあります。

身だしなみ

ネットやゲームを優先しすぎて、身だしなみがおろそかになることも。



さらに…



日々の中で…

- 遅刻や欠席が増える
- 授業に集中できない
- 家族や友だちとの会話が減り、上手に付き合えなくなる



心の健康②

言葉のもつかって、すごいんだ！

人の行動は、潜在意識によることが多いそうです。例えば、「失敗したらどうしよう」と頭の中に浮かんでしまったら、「失敗した自分」のイメージができてしまい、緊張のため体がこわばったりします。そうすると、普段なら簡単にできることもできなかつたりします。潜在的に意識したものが現実になりやすいのなら、ネガティブよりポジティブなイメージを思い浮かべたいですね。

ネガポジ交換
って？

これは問題だ。大変だ
苦手だなー
あせったら失敗しそう
落ちたらどうしよう

→ピンチがチャンスだ
→チャレンジしてみよう
→落ち着いてやろう
→合格するためにやるだけやろう

潜在意識のいいイメージは、ポジティブな結果を引き寄せます！



保健室のひとりごと



この夏休みは、新型コロナウイルスの感染拡大で鳥取県でも警戒レベルがあがり、自粛の日々が続きました。家で過ごす中、東京オリンピックで選手の姿がたくさんの感動を私たちにあたえてくれました。私たちが想像もできないくらいの努力と精神力で大会に挑んだ選手たち。感動をありがとう！