

## 大事な時期を健康で迎えるために

3学期は、それぞれの学年が目標に向けて動き出す時期です。その一步一步を支えているのが毎日の健康管理です。体と心の調子を整え、自分の持っている力を最大限に発揮できるようにしましょう。

### 健康管理のポイント

#### ① 生活リズムを整える

- ・ 寝る時間・起きる時間を平日モードに戻す。
- ・ 朝食をとり、体を目覚めさせる。
- ・ デジタル機器の使用は、就寝1時間前までにする。

#### ② 寒さと疲れへの対策

- ・ 首・手首・足首を温かくする。
- ・ 毎日の入浴でリラックスしよう。
- ・ 疲れや体調不良を感じた時は、無理をしない。

#### ③ 心の調子を整える

- ・ 心の状態をセルフチェックする。
- ・ できること、できたことに目を向ける。
- ・ 不安なことは、信頼できる人に話してみる。

#### ④ 感染症予防

- ・ 手洗い、うがい、換気、咳エチケットを心がける。
- ・ 発熱時は早めに休養・受診する。



### 朝、起きられない



夜早く布団に入っ  
たのに、朝起きられ  
ない。これはただ朝  
が苦手なのではなく、  
「起立性調節障害」  
かもしれません。

### はなまけているとは限らない

#### 起立性 調節障害 とは？

立ちくらみやめま  
い、朝起きられず午  
前中調子が悪い、疲  
れやすい、頭痛など、  
さまざまな症状を引き起こします。  
「なまけ」「仮病」ではなく「体の  
病気」です。  
軽症を含めると小学生の5%、中  
学生の10%がかかるともいわれます。

#### 原因は？

要因が組み合わさって起こります。

- 水分不足
- 体質
- 遺伝
- 運動不足
- ストレス
- 自律神経の不調
- など

#### 治療には

長い時間が必要。

気になる症状が

あればお医者さんへ。



## 1年生へ

- ・スキー学校は、普段よりもたくさん体力を使います。「よく寝る」「朝ごはんを食べる」「寒さ対策をする」ことが、安全に楽しく過ごすためのポイントです。
- ・出発前から生活リズムを整え、体調管理を心がけましょう。
- \* 1/9(金)から毎日「健康観察表」に記入して、担任の先生に提出してください。



## 2年生へ

- ・職場体験では、3日間、学校とは違う環境で過ごします。生活リズムを意識して、体調管理に取り組みましょう。
- ・体調を整えることは、自分のためだけでなく、一緒に働く方々への思いやりでもあります。
- ・気持ちの良いあいさつ、きちんとした身だしなみ、誠意のある態度で、信頼される長野中生を目指しましょう！



## 3年生へ

- ・入試が近づくと、体も心も疲れやすくなりますが、心身の調子が整ってこそ本来の力を発揮することができます。そろそろ朝型生活に切り替え、睡眠や食事を大切にしたいと思います。
- ・緊張や不安で眠れなくなったり、食欲が落ちたりする人もいますが、それは特別なことではなく、誰にでも起こり得ることです。不安な気持ちが続いて辛い時は一人で抱え込まず、先生や家族などに相談することをおすすめします。

### 朝型にチェンジ 本番に強い自分になろう

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？ 夜型生活にはデメリットがたくさんあります。



#### ❗ 免疫力ダウン

睡眠不足は免疫力を下げ、体調を崩すリスクを高めます。

#### ❗ 定着カダウン

記憶は寝ている間に整理されます。睡眠時間が短いと、折角勉強しても忘れてしまうかも。

#### ❗ 集中カダウン

夜更かした翌日は、ぼーっとしたり、居眠りしたりしやすくなります。

試験本番に  
強いのは  
「朝型生活」

試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。

本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型の生活リズムに整えていきましょう。



☆この時期は、「頑張ること」と同じくらい、「整えること」が大切になります。  
☆体や心のことで気になることがあれば、いつでも保健室に来てください。

増田より

