

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

はなまけているとは限らない



夜早く布団に入つたのに、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。

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
- ・運動不足
- ・自律神経の不調
- ・体質
- ・ストレス
- ・遺伝

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てほしいと思います。
- ・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るかもしれません、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いる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
チャレンジ
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。

！定着力ダウン

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。

！集中力ダウン

夜更かしした翌日は、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

