

保健だより



2020 年も残すはあと 1 カ月。

朝晩の冷え込みが強くなり、日中の気温も上がらない日が増えてきました。

1 年の疲れも出てくるこの時期。体調を崩さないように、免疫力を上げ、残り少しの 2020 年も元気に走り抜きましょう！



最近、眠れていますか？

「眠ろうとしても眠れない」と話す人と保健室でよく会います。

心配なことがあるとき、大事なテストや試合の前、寝る前にスマホを触って
つつい…、などいろいろな原因があると思いますが、

みなさんにとって睡眠は大切な、重要な時間です。

寒くなり体調も崩しやすくなってきているので、睡眠時間を
きちんと確保して、体調管理を心がけてください。

リモート授業も始まるので、生活リズムを乱さないようにしましょう！



こんなことはありませんか？

1 つでも ☒ が
ついたら
“快眠のコツ”を
試してみよう！

- ☐ 寝つきが悪い
- ☐ 夜中に何度も目が覚める
- ☐ 一度起きた後、なかなか寝つけなくなる
- ☐ 早朝に目が覚めてしまう
- ☐ 睡眠時間のわりに、熟睡感が感じられない



“快眠のコツ”で眠れないを解消しよう！

快眠のためにできることは、たくさんあります。

次の中から始められそうなことを試してみましょう！

自分にあった“眠くなる方法”を見つけてみるのもいいですね。



1 寝る・起きる時間を一定に！

夜更かしや寝坊、昼寝のしすぎは
体内時計を乱すので要注意！
毎日同じ時刻に
寝る・起きるのを習慣に！



2 太陽の光を浴びる！

体内時計を調整する働きがある
太陽の光。
早朝に浴びると、自然と
夜に眠りやすくなります。



3 適度に運動する！

ほどよい体の疲れは、心地よい
眠りにつながります。
日中に軽く汗ばむ程度の運動を
めざしましょう！



4 自分流のストレス解消法を！

ストレスは眠りの大敵です。
音楽・読書・絵を描くなど
自分に合った趣味を見つけ、
上手に気分転換を！



5 寝る前に心身をリラックス

ぬるめのお風呂にゆっくり
入ったり、音楽や読書など
好きなことに触れる時間を作り
寝る前にリラックスしよう！



6 眠りやすい寝室をつくる

寝具や照明を自分に合ったものに
変えてみよう！
室温 20℃前後、湿度 40～70%が
睡眠にはよいと言われています。

睡眠不足は、集中力の低下や体調不良につながります。

睡眠時間には個人差がありますが、**最低 6 時間**を目安にしましょう！