

# 保健だより

## 10月号

vol.6

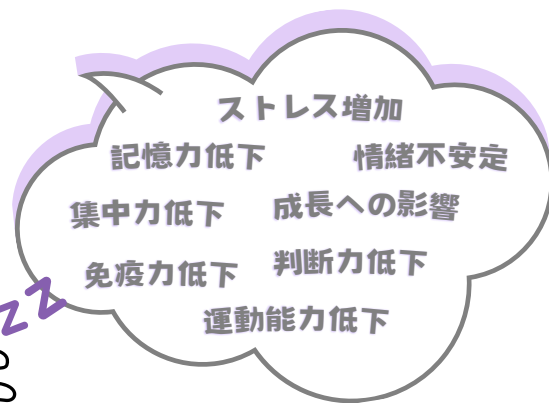
清々しい秋晴れの空が広がる気持ちのいい季節となりました。しかし、この時季は朝晩の冷え込みと日中の気温差が大きく、また行事の疲れが出やすい頃でもあります。体調を崩すと、せっかくの頑張りも台無しになってしまいます。今月の保健だよりでは、秋の気温差に負けない体づくりのヒントや、心身の疲れをリセットするための大切なポイントを集めます。健康管理を自分の「得意技」にして、実り多い秋を過ごしましょう！

## 寝不足は“睡眠負債”！？

### 質の高い睡眠で最高のパフォーマンスを

毎日少しずつ睡眠が足りない状態が続くことを「睡眠負債（すいみんふさい）」と表現することがあります。

これは、借金のように積み重なっていき、やがて心身に悪影響を及ぼしてしまうことを意味しています。



### 高校生に必要な睡眠時間は…？

一般的に、高校生に必要な睡眠時間は**8～10時間**とされています。そんなに寝てられない！と

思うかもしれませんが、まずは最低8時間を目指してみましょう。長く寝る時間がないとしても質の高い睡眠をとることは可能です。以下をチェックして、明日から実践してみましょう。

#### 【入眠前：眠る90分前の過ごし方】

- 💡 スマホ・PCのブルーライトを遮断！
- 🔥 寝る90分前に入浴を済ませる
- ☕ カフェインは夕方以降は控える

#### 【起床後：体内時計を整える】

- ☀️ 起きたらすぐに「光を浴びる」
- 📅 休日も「平日と同じ時間」に起きる
- 🏃♂️ 軽い朝食と適度な運動を

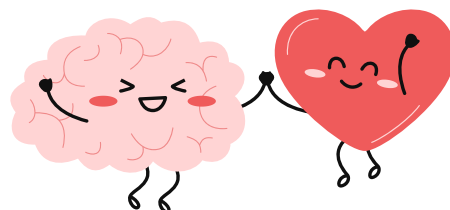
「今日は8時間寝るぞ！」と決めて、まずは一週間、睡眠のリズムを意識した生活を送ってみましょう。睡眠を味方につけて、高校生活をより充実させていきましょうね。

## メンタルヘルスは新常識！

最近、ニュースやSNSで、プロのスポーツ選手たちが「心のケア」についてオープンに語る機会が増えているのを知っていますか？ これは、心が疲れるのは特別なことではなく、体のケアと同じように誰もがケアすべき大切なことだという、社会の新しい常識が広がりつつある証拠です。進路や勉強、人間関係に忙しい高校生にとって、「心のケア」は大切なスキルであるとともに、みなさんの未来を支える大切な土台となります。

### 自分のストレスサイン（SOS）を見逃さない！

- 【体の変化】：頭痛、腹痛、不眠、疲れがとれない
- 【心の変化】：イライラ、やる気の低下、不安が強い、集中できない
- 【行動の変化】：好きなことが楽しくない、友達との会話が減る



### サインに気づいたらどうする？

- ♥️ 「休む」ことを最優先にする。自分を追い込みすぎず、休む勇気も持ちましょう。
- ♥️ 信頼できる人に話す：家族や友達または先生たちなど、みなさんが話してもいいかと思える人に気持ちを伝えてみましょう。本校にはスクールカウンセラーの先生も来校していますよ。