



保健だより

10月号

vol. 6

10.10

は「目の愛護デー」です。テレビやスマートフォン、タブレットを見る時間が増えていませんか？
ゲームや勉強の合間には適度に目を休め、姿勢にも気を配りながら大切な目を守りましょう。

- <おすすめの対策>
- ・遠くを見る（20-20-20ルール）：20分ごとに20フィート（約6m）先を20秒間眺めて目を休める。
 - ・画面との距離と姿勢：スマホやPC画面から30cm以上離し、正しい姿勢を意識する。
 - ・まばたきを増やす：画面に集中するとまばたきが減るため、意識的にまばたきをして乾燥を防ぐ。
 - ・十分な睡眠：目をしっかり休ませるために質の良い睡眠をとる。

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。



ストレス増加
記憶力低下 情緒不安定
集中力低下 成長への影響
免疫力低下 判断力低下
運動能力低下

高校生に必要な睡眠時間は、8～10時間！



そんなに寝てられない！と思うかもしれませんが、まずは8時間を目指してみましょう。長く眠れなくても、質の高い睡眠をとることが重要です。以下をチェックして、今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14時以降は摂らない

【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

「良く寝る」と決め、まずは一週間、トライしてみましょう。8時間眠れなくても、自分なりに良く眠れたと思えたら成功です。人生の3分の1を占める睡眠を味方にするのができたら、心身のパフォーマンスが向上し、充実した未来が待っていますよ！！

Mental Health

心と体は一体です

メンタルヘルスの問題は特別な人だけのものではなく、ストレスや生活環境の変化により誰でも当事者になり得ます。

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など、みなさんが「話してもいいかも」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。 ⇒⇒⇒⇒

スクール
カウンセラー
来校予定

10月 6日、20日
(火曜日 AM)



担任または
保健室へ相談
してください。