

# ほけんだより 2月

No. 10  
R6. 2. 1  
五島高校定時制

2月4日は「立春りっしゅん」といい、春の始まりの日です。まだ気温は低いですが、春の上では春が来ています。そして、そろそろ花粉が飛び始める時期です。今年は例年よりもやや多く飛散するという予測がされています。花粉症の人は、薬やメガネなどを早めに準備しておきましょう！



## ★今月の保健目標：心と体を大切にしよう！

私たちは人生の約3分の1を睡眠時間あに充てています。心と体の健康に大切な睡眠について考えてみましょう！

### 睡眠の効果

- ・脳と体を休ませる
- ・記憶を整理、定着させる
- ・ホルモンバランス、自律神経じりっしんけいの調整
- ・免疫力めんえきりょく向上
- ・脳の老廃物ろうはいぶつをとる

### 睡眠不足になると…

- ・眠気
- ・疲労感ひろう
- ・集中力や記憶力の低下
- ・イライラ感、不安感

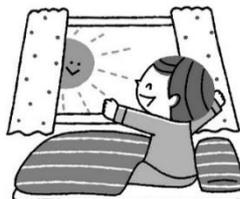
生活の質の低下

みなさんは約8時間の睡眠が必要です。きちんと睡眠時間を確保できていますか？睡眠をおろそかにした生活を続けていると、生活の質が低下するだけでなく、生活習慣病や、うつ病などの精神疾患しっかんになるリスクが高くなります。

### 質のよい睡眠をとるために

- ・寝る2～3時間前にお風呂に入る
- ・寝る前は部屋を暗くして、スマホやテレビなどの画面を見ないようにする。
- ・起きてすぐに朝日を浴びる

睡眠は量だけでなく、質も大切です。質のよい睡眠をとるために、3つのポイントを心がけてみてください！



### こころも温めて、冷まして…

「だいじょうぶ？」「ありがとう」などのふわふわ言葉。こんな言葉を言われたら、温かい気持ちになりますね。みなさんは、周りの人のこころのウォームアップをしていますか？逆に、みなさんがイライラしたりムツとしたりすることがあったら？そんなときは、こころのクールダウンが大切。深呼吸する、その場をはなれるなどしましょう。運動するときにはウォームアップやクールダウンが必要ですが、こころにも大切です。

