



令和8年9月1日（火） 梅丘中学校 保健室



今日から2学期です。まだまだ暑い日が続きそうですね。この時期は夏休みとの生活リズムの変化で体調を崩しやすかったり、疲れが出やすかったりします。疲れを感じたら早めに寝る、たまにはゆっくり過ごすなど、健康に過ごせる工夫をしていきましょう。



1 起床後は朝日を浴びよう！

朝起きたらカーテンを開けて、太陽の光を浴びましょう。光を浴びることで睡眠ホルモンの分泌が止まり、活動を促すホルモンが分泌されます。また、決まった時間に朝食を摂ることで内臓の働きが活発になり、身体の中から目覚めることができます。

2 入浴は寝る1時間前から2時間前に

深い眠りにつくには、一度上げた深部体温が下がり始めるタイミングで布団に入るのがベストです。就寝の1時間から2時間前に、40℃程度のぬるめのお湯でゆっくり入浴するのが効果的です。熱すぎるお湯は逆に交感神経を刺激して目が冴えてしまうので注意しましょう。

3 寝室の環境を整える

就寝前は強い光を避け、間接照明などオレンジ色のやわらかい暖色系にする。また、スマホやゲームなどの光の強い電子機器は、脳を覚醒させてしまうため寝る1時間前から控えるようにしましょう。

焦り は熱い気持ちの裏返し

夏休み、思ったより勉強が進まなかった…
周りに追いつかないと、取り残されちゃう。



こんな風に焦っていませんか？夏休み明けは、友達が輝いて見え、自分だけ取り残されたように感じ、誰でも心が揺らぐものです。焦って無理な計画を立てる必要はないと思います。参考書を開いた、昨日できなかった問題が解けた、など自分の小さな一歩を褒めてあげましょう！焦るのは、一生懸命頑張ろうと努力している証です。



楽しい夏休みを過ごすことができましたか。夏休み中の嬉しい出来事や困った話などがあれば、いつでも話に来てくださいね。保健室で待っています。