

ほけんがより 2月

つい先日3学期が始まったと思っていたのですが、あっという間に2月に突入しました。先月は、保健室も体調不良の生徒の対応で大忙しでした。今はだいぶ落ち着きました。今月は、3年生の公立入試や期末テストもあります。生活リズムを整えて、体調万全で取り組みたいですね。

保健室からのお知らせ



爪は大丈夫?



からだをめぐる いろんなリズム



リズムが
おかしくなると...

- ▼ 朝、起きにくくなる
- ▼ 食欲がなくなる
- ▼ 運動がつかなくなる
- ▼ すく落ち込んでしまう
- ▼ 何をしても楽しくない
- ▼ すく病気になるってしまう



睡眠リズムを乱すものの正体



暗い部屋で見るスマホ画面



深夜のコンビニに長くいる



無理な勉強で夜ふかし



遅くまで音楽を聴く

切り替えスイッチ

快適な睡眠を

快適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。



夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。



OFF ON

