

ほけんだより 2月

小松高校 保健室
NO.10
2024年2月1日

厳しい寒さの中ですが、日没の時間が遅くなって夕方の明るい時間が増え、少しずつ春の気配が感じられるようになってきました。今年度も残り2か月。受診のお知らせをもらっているのにまだ受診できていない人は必ず今年度中に済ませて、心と体のウォーミングアップを始めておきましょう。

ストレスとうまくつきあう方法

私たちは日々、様々な刺激を受けながら生活しています。これらを受けている状態を「ストレス状態」、それを引き起こすものを「ストレス」といいます。

ストレスは、よいものとよくないものがあります。よいストレスは、物事に対するやる気や生活の中で前向きな目標を持つことにつながっていきます。一方、よくないストレスはたまっていくと心だけでなく体の調子にも影響が出てきます。ストレスのない人はいません。ストレスとうまくつきあう方法をご紹介します。

【気になるストレス反応】

- 身体**：夜眠れない、食欲がない、体調が思わしくない など
気持ち：不安、イライラ、気分が落ち込む、何も感じない、やる気が出ない、孤独感、集中できない、急に悲しくなる、自分を責める など

ひとりで悩まず
だれかに
相談してね。

【ストレスを感じたら】 自分がリラックスできる方法でリフレッシュしましょう。



★セルフケア（リラックス呼吸法）

- ①楽な姿勢で自然に腰掛けます。目は閉じていても開いたままでも大丈夫です。
- ②鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。これを自分のペースで繰り返します。
- ③息を吐くときに、身体の疲れや心のイライラなども吐き出すイメージで吐き出します。
- ④全身でウーンと伸びをして終わりです。

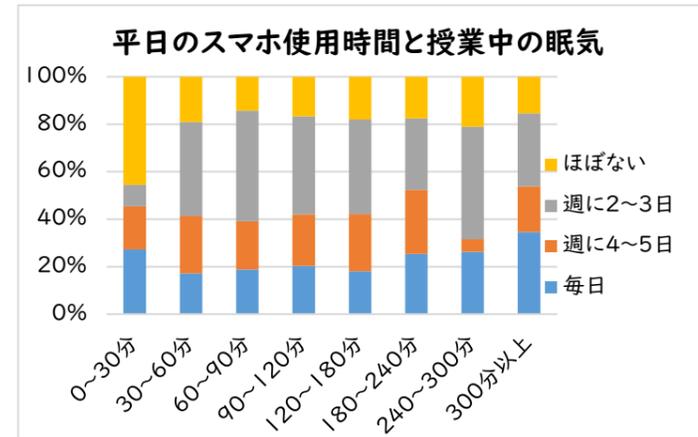
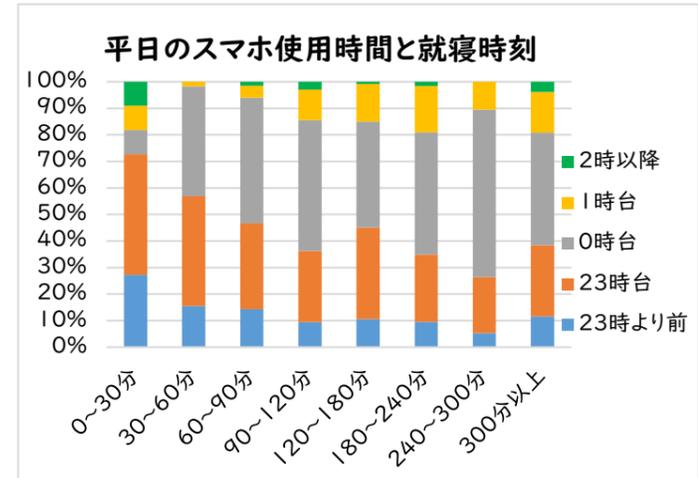
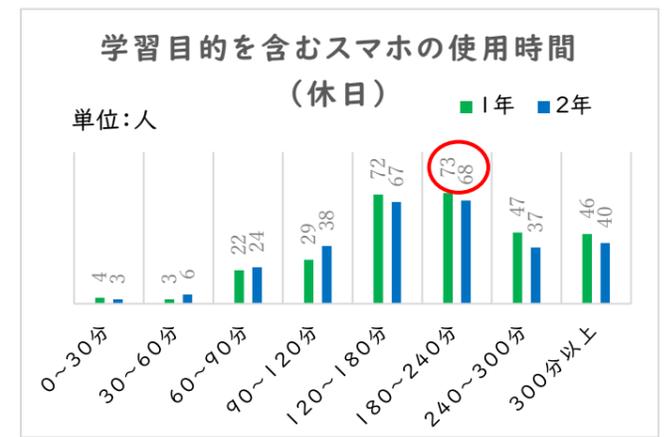
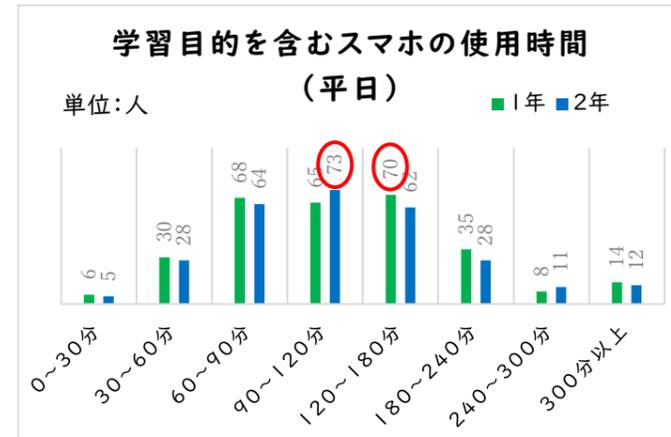


★セルフケア（肩のリラックス法）

- ①椅子に座った状態で、肩をちょっときついなと思うところまで持ち上げ、5つ数えます。
- ②このとき、息を止めないでゆっくり呼吸をしながら行います。
- ③10数えながらゆっくりと肩を下ろし、力が緩んだ状態を味わいます。これを2~3回行います。



松高生のスマホと睡眠の関係は・・・ ～健康と生活に関する調査より～



日常生活に欠かせないツールとなっているスマートフォン（以下スマホと表記）ですが、皆さんは上手に使用しているでしょうか？

2学期に行った健康と生活に関する調査の結果を見ると、**平日のスマホ使用時間は1年生では120~180分、2年生では90~120分が最も多かった**です。**休日になると使用時間は増え、1年生も2年生も180~240分が最も多かった**です。かなりの時間をスマホに費やしている松高生の実態が見えてきました。

また**スマホの使用時間が長いほど、就寝時刻が遅くなったり、授業中に眠気を感じたりする割合が高くなる**傾向もあるようです。スマホを長時間使用する人は、睡眠が足りていない可能性があります。皆さんはいかがですか？心あたりがあったひとは、自分の生活リズムを振り返ってみてください。

スマホの使い過ぎを防ぐ工夫は、
 ・ルールを決めて使う ・物理的に距離を取る
 ・緊急でない通知をオフにする ・アプリの活用 等
 スマホは上手に使用して、しっかりと睡眠をとれる生活習慣を身につけて高校生活を過ごしましょう。

生活習慣病の予防は今から！

食事、運動、休養など日常生活習慣によって起こる高血圧や脂質異常症、がん、脳卒中、心臓病などは、若いうちから意識して生活習慣を整えることで予防できます。以下のことに気をつけて過ごしましょう。

