

# 保健だより



榎尾っ子のみなさん・保護者のみなさまへ

令和7年10月22日

和泉市立榎尾学園後期課程

保健室

みなさん、心と体の調子はどうですか。季節の変わり目、朝晩涼しい毎日。頭痛や風邪症状などで多くの保健室来室があり、ソファやベッドが埋まっていることがよくあります。

(和泉市内ではインフルエンザによる学級閉鎖も出ています。)

なんとなく“しんどいな”“スッキリしないな”という人は、意識して体を動かしてみたり、視線をあげてみたりすることもおススメです。秋の風を感じながらのウォーキング、空を見上げて様々な形の流れる雲や輝く星空をながめたりしてみても◎。体調を崩してしまわないために、まずは生活リズムを整えることや、睡眠の効果【記憶の整理・定着、免疫力アップ、成長ホルモンが大量に分泌、ストレス解消など】を意識することを大切にしてみませんか。

## 1学期健康診断結果で受診をお勧めした生徒の保護者のみなさまへ

お手元に医療機関の受診結果はございますか。

➡受診結果用紙で学校に結果をお知らせください。

保護者の方のメモでお知らせ頂いても大丈夫です。

紛失などお手元にない場合には再発行もできます。

茶封筒(8年生9年生)緑封筒(7年生)がおうちに残っていませんか。

➡3年間繰り返し使用しますので学校へ返却をお願いします。

## 日本スポーツ振興センター給付は2年以内にご請求ください

給付請求には【2年】の時効があります。ご注意ください

➡お手元に書類がない場合は学校までご連絡ください。

### ①寝つきをよくして深くぐっすり眠るといい

最も深い睡眠のとき、心と体の疲れが回復します。まずは、一晩にまとめてしっかり眠れるよう睡眠時間を確保しよう。

### ②寝つきをよくする方法が見つかるといい

ぐっすり眠れる室内環境にできるといいですね。意識的に、眠る前のデジタル機器利用(ブルーライト)や、脳が刺激されるようなコンテンツを避けることがおススメ。とはいえ、寝る前に動画を見たり友達と連絡を取り合ったりすることがストレス解消になっている場合もあります。ストレスをためておくことは質の悪い睡眠の原因になります。寝る前のスマホやテレビがやめられない、寝不足や眠りの質の悪さを自覚している場合は、ストレスがたまっているサインかもしれないととらえ、日中にできる別のストレス対処法を探してみるのがおススメです。そして夜は音楽、香り、飲み物など“これならばよく眠れる”という成功パターン(習慣)を組み合わせ、自分だけのポジティブルーティンを見つけよう。

### ③とにかく休養…脳を休ませるといい

朝、疲れが残り、すっきり感がないなら放置は禁物。脳と体からのSOSかも……。しっかり体を休めましょう。同じ時間に起きて、食べて、眠ることも意識してほしいです。

## 疲れをとるために効果的なこと

### 睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は  
早めにリセット

### 栄養のあるものを摂る



食欲がわがなくても  
しっかり食べる

### ストレスをためない



自分なりのリラックス法を  
試してみよう

### ④1日3食とって腸を動かすといい

心と体を整えるために、1日3食はベスト。1日に必要なエネルギーを3回に分けて、適度な量を食べる、腸を動かすことです。朝、何も食べない日がある人も“お茶、お水”もう少し余裕があれば“ヨーグルト、バナナ”もしくは“スープ、みそ汁”など自分の食べやすいものをとるようにしてみたいです。腸と脳はつながっているのです。おすすめです。

### ⑤「イヤな言葉」は見ないようにするといい

SNSは情報収集のツールとして、仲間との連絡用としてとても便利ですね。しかし、ネットやSNS上では他人を攻撃したり、誹謗中傷(ひぼうちゅうしょう)したりする、イヤな言葉があふれるサイトも。イヤな言葉を目にしただけでも、心と体は乱れます。たとえ、自分には直接関係なくてもです。心が動くことで、くたびれてしまうこともあります。他人同士が汚い言葉で争っているような、少しでも心を乱しそうな情報は、意識的に目に触れないようにすることをおすすめします。SNSをやめて余った時間には自分自身を充実させることや健康を向上させる時間にあてることも◎。笑顔になれるようなことも◎です。

【参考：厚生労働省HP、小林弘幸(自律神経)著書、西野精治(睡眠)著書】