



## 睡眠習慣を見直し、体調管理を行いましょ。

朝晩冷え込む季節となりました。日中との気温差があるためか、体調不良の生徒が多くみられます。睡眠時間を十分に確保する等、一人一人が健康管理を十分に行うようにしてください。感染症対策も引き続き行いましょう。

□朝からの体調確認を必ず行うこと。検温を忘れずに。

□発熱、のどの痛み等、風邪の症状がある場合は、外出を控えましょう。

【症状がある場合】長崎県ホームページに記載してあります。診療や検査、休養期間等についても詳しく掲載してありますので、必ず確認をお願いします。

□身体的距離が確保できない場合・会話時はマスクを着用。

食事の時は対面を避け、大声での会話を控える。黙食を行うこと。換気・通風のポイントは

□授業中・休み時間にこまめに換気を行うこと。

手洗い・手指消毒も忘れずに。



□十分に休養をとり、体力や体の抵抗力を高めるためにバランスの良い食事をする。

睡眠には「脳や身体の休養」「疲労回復」「免疫力をあげる」「記憶の固定」「感情整理」など多くの重要な役割があります。南高の忙しい毎日を健康的に過ごすために適切な睡眠を確保することはとても大切です。

### Q.平日の眠りが足りなかった時は、休日午後まで寝るのが良い？

A.【×】 休日の寝だめはリズムを狂わせる原因に。

普段の寝不足解消するために休日に朝遅くまで寝ていると、身体のリズムを狂わせる原因になります。夜の寝つきも遅くなり、月曜日は寝不足で体調も良くありません。休日も平日同じような時間に起きるようにしましょう。リズムを崩さずに睡眠の不足を補うことがポイントです。

【対策1】 平日の睡眠時間を見直す！

睡眠時間を確保できるように、時間の使い方を工夫しましょう。

【対策2】 週末は「いつもどおり」を心がける

- ・週末の就寝時刻が遅くならないようにする。
- ・学校が休みの日の起床時刻のずれは2時間未満にする。



### Q.眠る前にぬるめのお風呂に入ると、よく眠れる？

A.【○】

眠る前に38～41℃のぬるめのお風呂に入ると、入浴後体温がスムーズに低下し、寝付きやすくなります。また、ぬるめのお風呂にゆっくりつかるとは脳や体をリラックスさせる効果もあります。熱めのお風呂は体温を上昇させ、脳も興奮状態になるため、就寝前は避けるようにしましょう。

～ストレスチェック時代の睡眠・生活リズム改善実践マニュアルより～

# 心とお腹のつながり…過敏性腸症候群とは

大腸をはじめとする私たちの消化管は、脳と密接なつながりがあるとされ、「心の不調」がときに「お腹の不調」として現れることがあります。例えば、テストの前にお腹が急に痛くなる…多くの人はそんな経験があることでしょう。

たびたび腹痛や下痢・便秘を繰り返すものの、病院で診察や検査をしてもとくに異常が見つからない—それは『過敏性腸症候群』かもしれません。過敏性腸症候群は、主に大腸の運動・分泌機能の異常で起こる病気の総称で、その主な原因には生活習慣の乱れ、不安・緊張などがあるとされています。20～40代に多いですが、中学生・高校生でもみられます。症状が深刻な人では、通勤・通学電車で数駅ごとにトイレに駆け込む例もあるとか。

改善には、精神的なストレスを軽くすること、生活リズムを整えることが必要です。新年度のスタートから約1か月。お腹の不

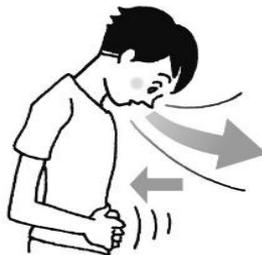


※腹痛等の症状が続く場合は、必ず受診し、医師の指示を受けるようにお願いします。

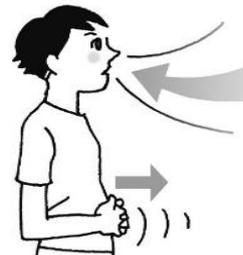
## 呼吸を整える

ストレスがあったり、緊張している状態のときは、呼吸は浅く・速いものになります。反対にリラックスしているときは、深く・ゆったりとしたものになります。

意識して、深く・ゆったりと呼吸をすることによって、リラックスすることができます。



①おへその下に手をあてて、体の力を抜いたまま、口からゆっくりと息を長く吐いていく（下腹部をへこませる感じで）。



②苦しくならないところで、下腹部をふくらませる気持ちで、鼻から息を自然に吸っていく。①～②を5～10分行なう。

## 災害共済給付制度について

《再度お知らせします！》

学校の管理下でけがをして医療機関にかかった時、医療費給付の対象となります。

**受診した月から2年間請求を行わなければ給付を受けられなくなります。**

負傷した際には、まず、担任・部活動顧問に連絡して下さい。早めの手続きをお願いします。

手続きは保健室で行います。不明な点等ありましたら、遠慮なくお尋ね下さい。

