ほけんだより

No. 4

平成３０年９月１２日
青森商業高等学校　保健室

９月の重点目標　生活習慣を確立しよう

夏の蒸し暑さも、いつのまにか秋風に変わり、日中の寒暖の差が大きくなってきました。季節の変わり目、しっかりとした生活習慣が身についていないと、かぜを引きやすくなったり、こころも追いつかず、折れてしまうこともよくあります。

夏休み中の生活が不規則だったせいで体調を崩していることがないように、しっかりとした生活を心がけ毎日、元気に過ごしましょう！

正しい生活リズムを取り戻そう

保健室に来室した時は、生活状況についての問診を行っています。体調不良の原因として思い当たることはないですか？　各自、振り返ってみましょう

３食しっかり食べる

大脳にエネルギーが供給されて集中力が高まります。

ゆっくり入浴する

ぬるめのお風呂に 20 分くらいかけてゆっくり入るとリラックスできます。

適度な運動をする

昼間、適度な運動をすることで、よく眠れます。

排便をする

排便をがまんしていると、便秘になりやすくなります。

夜更かししない

深夜に成長を促すホルモンが分泌されるので、早めに寝ましょう。

◆上手な昼寝でリフレッシュ！

「昼寝」というと、少しなまけているようなイメージがあるかもしれません。でも、上手に昼寝を活用することで、いろいろとよい効果があることがわかってきています。

〈昼寝の効果〉
- 疲労回復　　・ストレス解消
- 集中力、記憶力、学習能力が回復
- 血圧が安定する（心臓病を予防）

〈こんな昼寝はやめよう！〉
- ×　眠りたいと思った分だけ制限なく眠る
- ×　夜に眠れない分、昼寝で睡眠をとる
- ×　授業中に寝る

〈上手な昼寝：Q＆A〉

【Q１】　どんな姿勢がいいですか？

【A１】　机にうつぶせになるなど、座ったままの姿勢がいいようです。横になってしまうと起き上がりづらくなってしまいます。

【Q２】　いつ寝るのがいいですか？

【A２】　理想は「お昼ご飯を食べた後」ですが、疲れを感じた時にしてもいいでしょう。ただし、夕方近くになってからの昼寝は、夜に眠れなくなる恐れがあるので、やめておいたほうがいいでしょう。

【Q３】　何分くらい寝ればいいですか？

【A３】　ちょっと疲れた時は５分くらい、しっかり昼寝をしたい時は 15～20 分くらいがおすすめです。30 分以上寝ると、深い眠りに入って起きづらくなってしまうようです。慣れるまでは、タイマーをかけておくのもよいですね。

・：＊：・°‘★，。・：＊：・°‘★，。・：＊：・°‘★，。・：＊：・°‘★，。・：＊：・°‘★，。・：＊：・°‘★，。・：＊：・°‘★，。・：＊：・°‘★，。

もしも地震が起こったら？

９月６日未明に北海道で大地震が発生し、大きな被害が出ています。地震は、いつ起こるか分かりません。いざ起こった時どのように行動すればいいか、家族との連絡はどうするか等冷静な対応が出来ないことが多くあります。日頃から対応を考え、話し合うことが大切です。

そのとき自宅にいたら・・・

家具から離れる

重量がある家具が倒れてくることもあります。

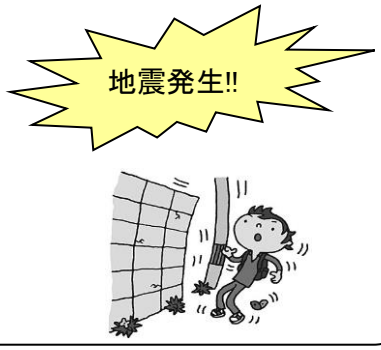
頭や体を守る

余裕がない場合は座布団や布団で頭を守ります。
また入浴中は風呂のふたや桶で体を守ります。

余裕があったら火を消す

もし台所に近いところにいたら火を消します。余裕がなければ無理をせず体を守ります。

そのとき外出していたら・・・



公園や空き地に避難する

ブロック塀や電柱、自動販売機からすぐ離れ安全な場所に避難します。

危険な場所からすぐに離れる

海岸にいた場合は速やかにその場から離れ高台に避難します。

周囲の安全を確認しながら避難する

ガラスや看板の落下に注意し、落ち着いた行動をとるようにします。

前もって話し合っておこう・・・

家族でルールを決めておこう

落ち合う場所や連絡方法　、誰が何を持ち出すのか等。

避難場所や避難経路の確認

一か所だけでなく、複数確認して順番を決めておきましょう。

備えあれば憂いなし

（意味）普段から、いざという時のために準備をしておくと、何が起こっても安心だということ。