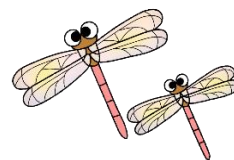


ほけんだより



愛知県立尾北高等学校 保健室

2学期がスタートしました。生活リズムが不規則なまま夏休みが明け、体調を崩している人はいませんか？寝不足だったり、体がだるかったりしている人は生活リズムを整えていきましょう。

また、体だけでなく心の健康にも注意が必要です。やる気が出ない、気分が落ち込むときは、無理をしないで少しずつ学校生活のペースに慣らしていきましょう。

睡眠リズムを整えて、眠りの質を上げよう

睡眠の質を高めるには、毎日の生活習慣が大切です。睡眠リズムを整えるポイントを紹介します。



寝る1時間前からスマホの使用を控えよう。



毎日、同じ時刻に寝る習慣をつけよう。



朝はカーテンを開けて太陽の光を浴びよう。



朝ごはんを食べて体内時計をリセットしよう。

こころにも栄養が必要です

いつも誰かと一緒にいたい？ 一人で過ごすのは苦手？

友だちや家族と過ごす時間は大切ですが、一人で過ごす時間も大切にしましょう。ゆっくり読書したり、音楽を聴いたり、考えごとをしたり、ボーっとしたりする時間は、こころの栄養になります。

特に寝る前は、「明日の自分を迎えるための大切な時間」です。寝る直前までスマホを見るのはやめて、自分を整える時間にしてみませんか。



もしもの時に備える、防災の日！

災害時の備えはできていますか？いざという時のために災害への備えを考えてみましょう。

ローリングストックについて

普段から少し多めに食材を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法です。食料を一定量保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時に日常生活に近い生活を送ることができます。

備える



ポイント

- ・消費の際は、必ず一番古いものから使うようにすること
- ・消費した量を必ず買い足すようにすること



食料だけでなく**生活用品にも応用**できる

- ・ウェットタオル
- ・乾電池
- ・使い捨てカイロ
- ・カセットボンベ など



参考文献：日本気象協会 ローリングストックについて

命を守るために



9月1日は「防災の日」です。よい機会ですから、通学路の安全を見直したり、地域の防災・危険箇所をチェックしたりしておきましょう。

また、台風や地震といった災害のときの避難経路や避難場所、連絡方法などを家族で話し合っておきましょう。

「天災は忘れたころにやってくる」という言葉があるように、災害はいつ起きるか、わかりません。いざというときに自分の命を守れるよう、日頃から備えておくことが大切です。