



令和2年
4月13日
小樽双葉高校

みなさん、体調はどうか？残念ながら、明日からまた臨時休校となり、4月に予定していた健康診断関係の行事も、すべて延期になります。廊下やグラウンドから聞こえるみんなの元気な声も、またしばらく聞こえなくなるなあ…。

また、ゆううつな日々が始まりますが、そんななかでも、元気に過ごすため、ほけんだより臨時号を作りました！！学校も、他の予定も何もない…そんなときこそ自分の生活習慣を見つめなおすチャンスです。規則正しく健康な生活習慣で、ゆううつも吹き飛ばしましょう！！

気をつけるべき生活習慣のポイント💡

▷体内時計のリズムを整える

体内時計のリズムが乱れると、こころとからだに不調(不眠、肌荒れ、うつ、脳血管疾患等)が現れることがわかっています。規則正しい生活習慣で、体内時計のリズムを整えましょう。

▷起きたら日光を浴び、朝食をとる

太陽光を浴びると、気分や感情のコントロールに関わるセロトニンが分泌され、精神が安定しやすくなります。また、朝食でしっかり脳のエネルギー補給をし、体温と基礎代謝を上げましょう。

▷適度な運動をする

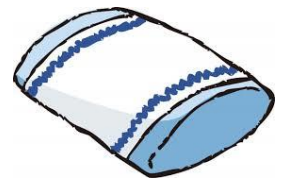
夕方までの時間に適度な運動をすると、夜ぐっすり眠れます。また、筋肉や骨が丈夫になり、たくましい身体がつくれます。

▷シャワーだけでなく、お風呂に入る

お湯につかると体温と血圧がコントロールされ、入眠しやすくなります。ぬるめのお湯にゆっくり(20分程度)つかるのがおすすめ。熱いお湯は神経が高ぶり、眠りにつきにくくなってしまうので注意！

▷睡眠時間を大切にする

睡眠は、体内時計のリズムに大きく関係しています。休み中も早寝早起きを心がけ、仮眠や昼寝をする場合は、午後3時までに、長くても20分以内にしましょう。



▷入眠しやすい環境を整える

日没後はなるべく暖色の照明で過ごし、寝る前(2時間程度)はスマホなどの利用を控えましょう。スマホなどが発するブルーライトを浴びると体内時計のリズムが夜型化し、睡眠の質が低下します。

生活習慣を見直すだけで、こころやからだの不調が改善されることは意外とありますよ。これを機に、ぜひ試してみてくださいね。裏面には、おうちでのおすすめの過ごし方を載せましたので、参考にしてみてください！！

時間がたっぷりある今だからこそ、やってみませんか🤔

その1 本を読む

おすすめ、1番は「教科書」。わざわざ買わなくていいし、なにより予習もできて一石二鳥です。

その他、高校生におすすめの本はこちら

- 1 きみの存在を意識する
- 2 アイヌ文化で読み解く「ゴールデンカムイ」
- 3 泣いたあとは新しい靴をはこう
- 4 「学校では教えてくれない大切なこと」シリーズ
- 5 11歳から正しく怖がるインターネット～大人もネットで失敗しなくなる本～
- 6 人生の教科書 よのなかのルール
- 7 夢見る帝国図書館



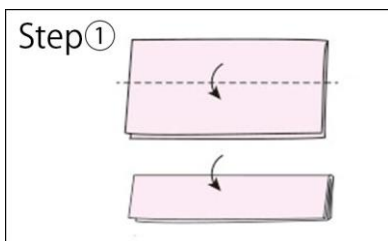
その2 からだを動かす

あたたかくなってきたので、散歩・ウォーキング、ランニングもおすすめです。また、体幹などの筋力トレーニングもしてみてもはどうでしょう。テレビを見ながら、理想のボディに近づけるかも!?

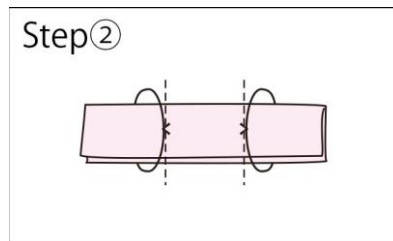


その3 マスクを作る

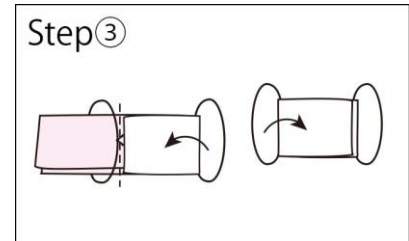
臨時休校がおわっても、まだまだ感染対策が必要なことが予想されます。使い捨てマスクにも限りがあるので、手作りマスクに挑戦しませんか? 挑戦といっても、ここで紹介するのは、縫わないマスクです。用意するものはハンカチとヘアゴム (それ以外のゴムでもO.K.) だけで、作るときにゴミも出ず、マスクとして使い終わったあとは、またハンカチとして使える、地球にやさしいマスクです。



Step①
半分に折ったハンカチを、さらに半分に折る。



Step②
3等分の位置に、ゴムを通す。結び目を内側にすると、完成がきれいです!



Step③
3等分の位置で折り、一方にもう一方の端を入れる。顔に合わせて、上下の布を調整すれば完成!!

※ハンカチは、50 cm×50 cmで普通サイズのマスクくらいの大きさです。

いつまでこんな状態が続くんだろう…。先行きが見えないと、とても不安ですね。精神的にも参ってしまいます。イライラしたり、モヤモヤしたときは一人で抱え込まず、まわりの人に話してみましょう。気持ちを声に出すと、それだけで少し、楽になりますよ。

ストレスが多く、つらい日々が続きますが、こころもからだも元気に過ごすため、生活習慣には十分に気をつけましょう。いつもの楽しい学校生活が、1日でもはやく戻ってきますように…☆