

心と体、元気ですか？

みなさん、新しい学年での生活には慣れましたか？新学期がスタートして約1ヶ月、緊張はほぐれてきたとは思いますが、そろそろ疲れが出てくるころです。



もちろん「元気だよ！」という人もたくさんいますよね。

去年の5月を思い出してください。急に気温が上がって、熱中症のような症状が出た人もいたと思います。

5月は気温の変化が大きい時期です。体がついていかず、体調をくずしてしまうこともあります。自分の健康を維持するためのベースを固めましょう。



元気のもとチェック！

睡眠

じゅうぶん足りていますか？

睡眠は、体の疲れを取るだけでなく、修復したり、成長させたり、脳で情報を整理したりする大切な時間です。



エネルギー

じゅうぶん足りていますか？

成長期は、日ごろの生活に使うエネルギーのほかに、体を成長させるエネルギーが必要です。エネルギー不足は本当に危険！とくに朝は、体のエネルギーはからっぽ状態。午前中のエネルギーのためにも、朝ごはんはしっかり食べましょう。



気力

じゅうぶん足りていますか？

気分の落ち込み、やる気の低下など、気持ちが乱れていませんか？新学期の決意を思い出したり、将来の夢を思い描いたり、日々の楽しみに没頭したり、ストレスを上手に発散して、自分の気持ちをコントロールしていきましょう。



生活リズムってなに？

生活リズムとは、食事・運動・睡眠などの規則的な生活習慣のことです。私たちの体は、地球の自転に合わせた24時間周期で、自然界の昼夜の交替に従って、睡眠と起床のリズムをくり返しています。同様に、ホルモンの分泌や体温の変化、消化器の活動、脳の働きなどにもリズムがあります。

生活リズムが乱れると、体の不調を起こしやすくなります。生活リズムを意識して整えるようにして、日々の健康を保ちましょう！



生活リズムを意識するキーとなる時間をチェック！

① 朝起きる

：

朝起きたら、太陽の光を浴びましょう！

② 朝食を食べる

：

朝の体は飢餓状態！朝食は必ず食べましょう！成長期の体には、体を成長させるためのエネルギー、活動のためのエネルギーが必要です。

③ 家を出る

：

着替え、トイレの時間も考えて、朝家を出る時間に間に合うように行動しよう！

④ 昼食を食べる

：

よくかんで食べましょう！



⑤ 放課後の活動

：

生活の中に運動を取り入れる工夫をしてみましょう。

⑥ 帰宅する

：

帰宅後の活動では、自分の時間の使い方、ルールを決めましょう。

⑦ 夕食を食べる

：

食事は、寝る2時間以上前に取り終わるようにしましょう。



⑧ 就寝する

：

睡眠は、体の修復、疲れをとる、脳の情報整理などをする、重要な時間です。寝る時間を決め、その時間に寝れるように環境を整えましょう。

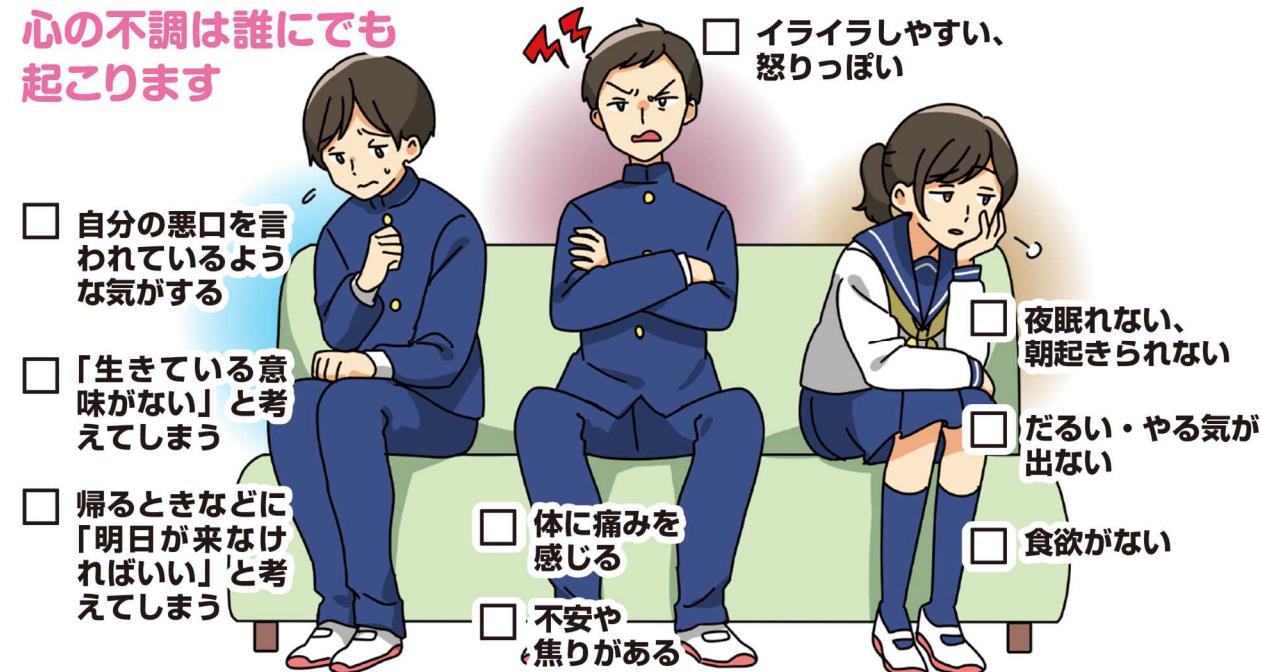
ポイントは早寝・早起き・朝ご飯・適度な運動ですね！

「心の不調」に気付こう

ゴールデンウィーク中は、楽しく過ごしてリラックスできたけれど、連休明けに学校が始まると疲れやだるさを強く感じている人はいませんか？

自分の体調が「なんとなくおかしいな」「いつもと様子が違うな」と感じている場合、体だけではなく「心の不調」も関係している可能性があります。

心の不調は誰にでも起こります



こんな症状がある人は、もしかしたら「心の疲れ」が関係しているかもしれません。

こう考える人もいます…

気持ちの問題じゃない?
みんな同じだよ、大丈夫!
それは甘えだよ～
ただのかぜじゃない?

一人で思いつめないで!

発熱、だるさなどの症状がある場合、かぜにかかっている可能性もあります。しかし、心と体はつながっているので、心が疲れていることで体に症状が出ることもあります。心の不調があるときに心の問題を放っておくと、ますます心の健康を損なってしまうことがあります。

周囲の人や家族、本人が「今ある不調は気持ちの問題」、「心が弱いせい」、「それは甘え」と考ることで、ますますその人を追い詰めてしまうケースも多くあります。心の不調は、自分の意識一つですぐに解決できるものではないのです。



こんな症状がある人は、じつは病気だったことがあります！

朝起きられない、夜眠れない



起立性調節障害

自律神経の異常により、交感神経（緊張）と副交感神経（リラックス）のバランスが崩れた状態。起立したときに脳に供給されるはずの血液が行き渡らず、立ちくらみなどの症状を引き起こします。「怠けている、さぼっている」など勘違いされやすい症状です。

めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気がある



腹痛、下痢や便秘をくり返す



過敏性腸症候群

病院で検査をしても明らかな異常が認められないにもかかわらず、このような症状が長く続く病気。便秘型・下痢型・交代型の3つに分類されます。原因は不明ですが、ストレスが症状を悪化させる要因になります。

大丈夫！予防と対策はある！

ストレスを溜めない
上手にストレスを発散する
あなたの好きなことは?
楽しい時間は?



規則正しい生活を心掛ける
夜寝る時間は?
寝るための工夫は?



自分の調子のよい日、悪い日を把握する
カレンダー（手帳）に書こう



人に相談する
相談したい人は?



保健室でも
話を聞くよ!

（症状が長引くときは病院を受診する）