



令和7年8月29日
河内中学校保健室



前期後半が始まりましたね。休み明けは心も体も疲れがたまりやすいです。試験勉強を頑張っているところだと思いますが、休息も忘れないようにしてくださいね。生活リズムを学校モードに切り替えて、前期後半も元気に過ごしていきましょう。

生活リズムを整えよう

みなさんの元気のパワーは、日々の生活から作られます。前期後半も勉強や部活動、習い事等やらなければならないこと、がんばりたいことがきっとたくさんあると思います。自分の持っている力を最大限に発揮できるように、生活リズムを整えていきましょう。

- ・生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・ぐっすり眠る
(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・栄養バランスのよい食事を摂る
- ・リラックスタイムをとる
(音楽を聴く、読書する、好きなアロマの香りを楽しむ…など)



みなさん睡眠足りてますか？睡眠不足チェック！

- ☐ 日中眠気が強く、勉強や運動に集中できない
- ☐ すぐイライラすることがある
- ☐ 寝る前や寝床でメディア機器を使う(スマホやゲーム、タブレット等)
- ☐ 寝室環境が快適ではない(暑い・寒い・うるさい・明るい)
- ☐ 週末に寝だめ(平日と比べて2時間以上長く寝る)をする習慣がある
- ☐ 日中の運動量が1時間より少ない
- ☐ 睡眠時間が8時間より少ない

1つでも当てはまったら、
睡眠不足の可能性あり！



Q 中学生に必要な睡眠時間は何時間でしょう？

生活リズムチェックも後半に入っています。みなさん生活リズムはどうでしょうか？遅くまでスマホを使って、睡眠が足りていない人はいないですか？休み明けて体調を崩して保健室に来る人のほとんどが睡眠不足のようです。就寝時刻、起床時刻など、小さなことでも、自分で決めたことができる自信和りになります。時間を上手に使って、睡眠時間をしっかりとれるように工夫していきたいですね。



秋は「気持ちの切り替えの季節」

9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切り替え」をしてみよう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。



キーワードは『まもろうよところ』

あなたの声を
聴かせてください



もし、あなたが悩みを抱えていたら、相談してみませんか？

電話で話したい

SNSで話したい

まもろうよところ



厚生労働省 HP より

『まもろうよところ』と検索すると、電話やSNSでできる相談先がいくつか出てきます。相談先に迷った時は、選択肢のひとつとして覚えておいてほしいと思います。

新型コロナウイルス感染症注意報発令中

県内で新型コロナウイルス感染症注意報が発令されています。規則正しい生活リズム、手洗い、換気でしっかり体調管理をしましょう。



A 中学生に必要な睡眠時間 8～10時間