

新型コロナウイルス感染症による休校が続いていますが、みなさんは毎日をどのように過ごしていますか？規則正しい生活を送ってくれていることと思います。しかし、一方で4月の登校時に「春休み中は昼夜逆転でした」とか「あんまり寝ないで学校に来たので、家に帰ってから寝ます」という声も聞きました。心と身体が健康であることが、毎日を元気に過ごすための基本だと思えます。学校が再開するその日に向けて規則正しい生活を続けてください。

生活リズムの乱れを なんとかしたい！と 思ったら

② 朝日を浴びよう

朝の光が生活リズムを整えてくれます。

④ 夕食は寝る3時間前 までに食べるのが理想 それ以降の夜食は控えめに。

⑥ 決まった時間にふとん に入ろう

起きる時間から逆算して、寝る時間を決めよう
遅くなりすぎると熟睡できにくくなります。

① 早起きをしよう

毎朝同じ時間に起きる習慣を。
午前7時までには起きよう。

③ 朝ごはんを食べよう

朝食は、脳や体の目覚めを助けてくれます。

⑤ 寝る環境を整えよう

寝る前は、なるべく早い時間にテレビやスマホをやめて、リラックス。

⑦ 睡眠時間は短すぎず、 長すぎず

必要な睡眠は、高校生で8.5時間と言われています
でも、個人差もあるので、日中に眠気のない自分の睡眠時間をみつけましょう。



ぐっすり眠るためのコツ

「朝起きてもスッキリしない」「なかなか眠れない」という人は、こんなことを気にしてみてください。



寝る前にすることを見直す

寝る前におやつを食べたり、ゲームをしていませんか？

寝る前に食べると、眠っている間にも胃が動いてしまい、ぐっすり眠れません。また、スマホやテレビから出るブルーライトは、眠気を起こすホルモン「メラトニン」の分泌を抑えてしまうとも言われています。

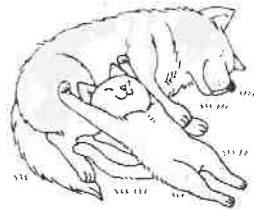
朝、起きてすぐに太陽の光を浴びる

メラトニンは、朝起きて14~15時間経ってから分泌が始まります。起床したら太陽の光をしっかりと浴びて、体に朝が来たことを知らせてあげてください。



今までできていたことが制限される生活が続いています。うまくストレス解消はできていますか？

音楽を聴いたり、本を読んだり、運動したり、友達とおしゃべりしたり…とストレスを解消する方法は人それぞれです。これをするとほっとするな、楽しいな、ということを見つけて大切にしてください。



すぐにできる 簡単リラックス方法

〈4カウント・ブリージング〉

1. 息を吸いながら、4つ数えます。
 2. 息を止め、4つ数えます。
 3. 息を吐きながら、4つ数えます。
 4. 息を吐いた状態で止め、4つ数えます。
- 1～4をリラックスするまで、4回程度くり返します。



〈場所を変えてリフレッシュしよう〉

1. 別の場所へ移動（散歩）してみましょう。
2. 新しい場所で、周囲を眺めてください。
3. 目に入る光景の中に、気になるもの、自分の興味のあるものは何かありませんか。気になった光景にしばらく注意を向けてみましょう。



からだ 心 疲れていませんか？

からだ

の不調は
ありませんか？



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

CHECKLIST

- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不安やあせりを感じる
- 気もちが沈む
- なにをするのも面倒くさい
- 集中できない

心

の不調は
ありませんか？



〈リラックス状態をつくりましょう〉

1. 手をグーの状態にして、ギュッと強く握ります。
2. 10秒間くらい強く握ったままにします。
3. 次に手の力を緩めます。そのときの力の抜けた状態が「リラックス状態」です。
4. 1～3を何回か繰り返してみましょう。手のひらがリラックスしてきます。



〈気持ちを吐き出してみよう〉

1. おしゃべりするつもりで、愚痴や自分の気持ちを、誰かに話してみましょう。
2. 話したことを少しメモしておきましょう。



悩みや不安があったら、一人で悩まず、いつでも学校へ相談してください。