



2025年はへび年。干支（えと）のへびは縁起の良い動物で、脱皮をすることから『復活と再生』を表すとされています。『復活と再生』というと大げさなイメージがありますが、皆さんの毎日の中でも行われています。そのひとつが『睡眠』です。睡眠中、からだの中では成長ホルモンというホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れたからだを脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにして

成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。



スイッチ！冬休みモード》》学校モード

睡眠をたっぷりとるためにもまずは…

お正月気分がまだ抜けていない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ／①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ／②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ／③

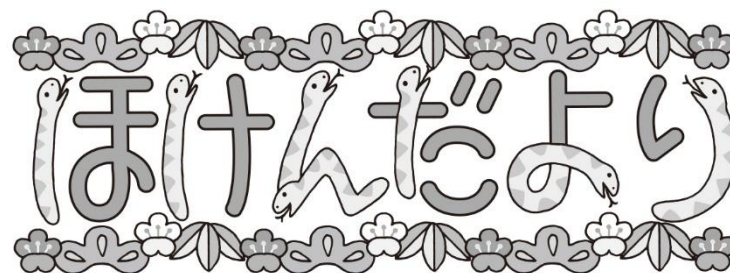
運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

体調不良での来室が多くみられます。「なかなか夜、眠れなくて…」という人もいます。

3つのスイッチが必要かもしれません。



令和7年1月

第一中学校 保健室



を吹き飛ばせ！！

テストや受験・イベントなどが近づくと緊張してドキドキしたり、不安になったり…。でもそれは悪いことではなく、頑張っている証拠でもあります。しかし、それが長く続くと心やからだにもよくありません。無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。

♪気持ちがアセる時には深呼吸♪

アセると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら3秒かけて息を吸います。



♪集中力が切れたら好きな音楽を聴きます♪

ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。

♪笑って息抜き♪

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことは免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にもうれしい効果があります。



他にも友だちと話す・温かい飲み物を飲む・散歩するなどストレスの解消法はたくさんあります。自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう。

