

🌸🌸 ご入学・ご進級おめでとうございます 🌸🌸

さて、新年度が始まり1週間が経過しました。もうすっかり新しい生活に慣れた人も、まだまだ気を張って過ごしている人もいるかと思います。みなさんが充実した学校生活を過ごせるように、保健室からもサポートしますので、今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

楽しみや緊張、不安など様々な気持ちが入り混じった春休みだったと思います。特に新入生は大きな環境の変化に、なかなか気持ちが追いつかない人もいるでしょう。新学期だから、4月だから、と突っ走り過ぎず、息抜きもしながら、ほどほどに毎日をご過ごしませう！

藤嶺藤沢の保健室

場所：中学棟→1階(自習室の前)

高校棟→本館1階(職員室の下階)

先生：中学保健室→古川 真理子

高校保健室→田中 梨菜



【守ってほしいこと】

- ・保健室で休むのは原則1時間です。
- ・先生がいなくて勝手に保健室に入らないこと。
- ・保健室の物品を許可なく使用しないこと。
- ・薬は置いていません。必要な薬は持参しましょう。
※自宅から持ってきた薬を保健室で預かることは可能です。
- ・緊急時以外は休み時間中に来室しましょう。
- ・保健室に来る前に、先生やクラスメイトに伝えておきましょう。

【ひとこと】

冒頭にも書きましたが、今の時期は特に、環境の変化により心と体のバランスを崩しやすいときです。理由がなくてもモヤモヤしていたり、漠然と体調が悪かったり、様々だと思います。

なんとなくしんどい、調子が悪い、誰かに話したいけど...

そんな時に「あ!」と思い浮かぶような保健室でありたいと思っています。

ケガをしたときや体調が悪いときだけでなく、心が疲れたときなどに「なんとなく」来てもOK!

上手に、気軽に保健室を利用してください。

実は怖い...「睡眠負債」って?



最後に、質の良い睡眠でぐっすり眠ることができたのはいつごろですか?

「睡眠負債」という言葉を聞いたことがありますか?睡眠負債とは、自覚がないような日々の軽い睡眠不足が借金のように蓄積されて、心身に支障をきたしている状態のことです。

適切な睡眠時間には個人差があり、年齢や活動量にもよりますが中高生のみなさんは**8.5時間程度**が推奨されています。

たとえば、適切な睡眠時間が8時間の人が、1日に5時間しか寝ていないような状況だと、一週間で「21時間」、30日間では「90時間」の睡眠負債を抱えることになります。

睡眠負債の解消には、**1時間の不足につき約4日間**、しっかりと質の高い睡眠をとる必要があると言われています。つまり、週末の「寝だめ」だけでは根本的な解決にはならないのです。

✓睡眠負債の主な症状

睡眠負債が蓄積すると、日中の眠気や集中力・記憶力の低下、免疫力の低下、イライラ感やストレスの増加など、日常生活に支障をきたしてしまいます。

✓睡眠負債を引き起こす原因

就寝・起床時間が固定されない日が続くと、体内時計が狂ってしまい、睡眠の質が低下してしまいます。そして、ストレスも睡眠負債を引き起こす主な原因です。ストレスは交感神経を刺激するため、眠りを浅くしたり、夜中に目が覚めたりする原因となります。

睡眠負債解消のために



毎日の就寝時間を30分ほど早めて、無理なく総睡眠時間を増やし、少しずつ解消していくことが効果的です。2週間ほど続けると、体内時計のリズムが整い、夜の睡眠の質が改善していきます。

また、週末の寝だめも+1~2時間程度にとどめて、平日の睡眠時間との差が大きくなりすぎないように注意しましょう。

睡眠を大切にすることが、健康的で充実した毎日を過ごすための第一歩です!