



2024. 5. 10
唐津商業高校 保健室

それ、**心**や**体**からの

SOSかも？

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

体のサイン



心のサイン



一つひとつはちょっとしたことで、毎日続いたり、いくつか当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。
のんびりする時間をとりましょう。

新学期がスタートして2か月が経とうとしています。1年生は学校生活に慣れてきましたか？高校総体等に向けて忙しい日が続いていることとは思いますが、心や体が疲れていると感じた際は、のんびりとした時間をつくってみましょう。

気分を変えて リフレッシュ！

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。

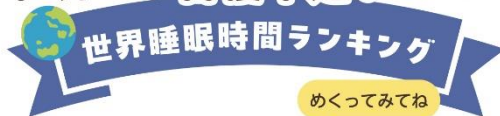


一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。

連休明けより体調不良者が増加しています。特に、睡眠時間が短い人が多いようです。生活リズムを正し、体調管理を心掛けましょう。

世界で一番寝不足なのは!?



1 南アフリカ 9時間13分

2 中国 9時間02分

3 アメリカ 8時間51分

最下位 日本 7時間22分

睡眠時間ランキングでは、世界の国の中で日本は最下位。
睡眠時間が一番短い国なのです。

小学生は、9～12時間くらい睡眠をとるようにすすま
れています。みなさんは昨夜、何時間眠りましたか?

中・高校生は、
8～10時間推奨

睡眠不足の人

日中に眠たくなってしまう。
気持ちにムラが出やすい。

脳が疲れていて、うまく働かない。
勉強に集中できない。

体調が悪くなりやすい。
病気にかかりやすい。

成長ホルモンが
出にくい。



よく睡眠がとれた人

日中、元気に過ごせる。
心も体も元気いっぱい。

脳の疲れがとれて勉強が捗る。
記憶も整理されて勉強内容を
よく覚えている。

病気にかかりにくく健康。
体の疲れもとれている。

成長ホルモンが
しっかり出る。



熱中症対策を始めよう!

5月になり、暑い日も増えてきましたね。夏に熱中症にならないため
には、今からの対策が必要です。特に運動をしていない人は、汗を
かくことを意識しましょう。

☆スポーツ振興センター災害給付制度☆

学校活動中にけがや熱中症で受診をした人は、請求できます。書
類の提出が必要です。保健室まで申し出てください。

申請には時効があり、給付まで2～3か月かかりますので、早めの
提出をお願いします。

暑熱順化 は今のうち!



暑熱順化 とは

熱を外に放出して体温を調整する力を
つけ、体が熱中症になりにくい状態に
なることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になりま
す。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出してい
ます。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、
湯船につかる

汗をかくほどの運動を
習慣にする

その他、
汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週
間程度かかると言われていま
すが、体調や体質などによっ
て個人差があります。その日
の調子や環境に合わせて無理
なく汗をかき、夏本番に備え
て体を暑さに
慣れさせてい
きましょう。



QRを読み込んで
クイズに挑戦してみよう。
何問正解できるかな?



すべて入力して送信すると、答えがわかるよ。

たとえば・・・

Q. 睡眠は体の成長とどんな関係がある?

Q. 体内時計をリセットするには何を?