



期末考査も終わり、今年も残すところあとわずかになりました。今年みなさんにとってどのような1年になりましたか？冬休みはクリスマスやお正月などのイベントがあり、生活リズムが崩れやすくなります。

3学期も元気に登校できるように冬休み中も規則正しい生活を送り、体調管理をしっかり行いましょう。

正しい睡眠、とれていますか？

Q1

平日に睡眠が足りなくても
週末にたくさん眠れば問題ない。



人は必要な睡眠を毎日とる必要があり、あらかじめまとめてとっておくことはできません。また、週末の朝遅くまで寝ていると体内時計のリズムが夜型化し、翌週前半の「時差ぼけ」※状態を引き起こします。そのため授業に集中できずに成績が下がったり、肥満や病気のリスクが高くなったりします。規則正しい生活を心がけましょう。

※「時差ぼけ」とは、本来、飛行機などで時差の大きい海外の国などに移動した際に生じる体調不良（例：不眠や日中の眠気、身体のだるさ、頭痛、便秘、下痢、微熱など）のことです。体内時計のリズムが夜型化して生活リズムとずれることで生じる体調不良の状態が時差ぼけの状態と似ていることから、ここでは時差ぼけ状態と表現しています。

Q2

帰宅した後、夕方に仮眠をとると
勉強の効率が上がる。



夕方に仮眠をとると就寝時刻が遅くなり、体内時計のリズムが夜型化するとともに、夜の眠りが浅くなり、結局睡眠不足をもたらします。その結果、翌日の日中に眠気が生じ、また夕方に仮眠が必要になるという悪循環となります。

夕方に眠気を感じる場合には、夜は早めに寝て、翌朝勉強をするのも効果的です。

Q3

睡眠不足が続くと
深刻な病気のリスクを高める。



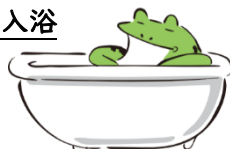
睡眠不足や不眠が続くと、風邪を引きやすくなるばかりでなく、肥満になったり、糖尿病や高血圧などの生活習慣病といわれる深刻な病気にかかりやすくなることが分かっています。また、夜型の生活で体内時計が乱れている人も生活習慣病にかかるリスクが高くなります。

眠れないときは・・・

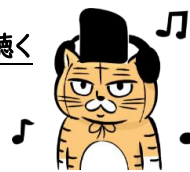
感情が高ぶった状態のまま眠ることはできません。感情を沈め眠りに適した状態にするために、就寝前に行う自分に合ったリラックス法を持つことが大切です。こうしたリラックス法を使っても寝付きが悪く20分以上眠れない場合は、一度寝床を出て、暗い場所でリラックスをして過ごし、無理に寝ようとせず、眠気を感じたら寝床に戻しましょう。

リラックス方法
例

入浴



静かな音楽を聴く



適度なストレッチ





高田高校の先生方にインタビュー

～先生の「落ち込んだときの対処法」を教えてください！～



友人や家族に相談しながら、自分が何に落ち込んでいるのか整理することが多いです。
その後、おいしいものを食べて、寝て、忘れます！

英語 五十棲先生

日記やメモ帳などに気持ちを書き出したりします。
書き出して文字にすることによって自分の気持ちが見えてきたり、
整理することができます。



国語 佐久間先生



対処しようとせず、悲劇のヒロインになった気分で落ち込みます。
友達や家族と話したり、空や月をぼーっと眺めたり、好きな歌を聴いたり歌ったり、笑えることに
でくわしたりして徐々に回復していきます^^

書道 米田先生

感動する映画やドラマを見て思っきり泣いたあとにしっかり寝ます。
大体、次の日の朝には復活できます😊



理科 朝倉先生



好きな音楽を聴きましょう!!!
あとは他人に喋ることですね。

音楽 瓜生先生

ランニングをします。
うまくいかなかった時や気分がのらない時に走りに行き、心を落ち着かせます。



体育 杉村先生



胴長を履いて北海道の清流を歩くしかない。
そして、網を持って魚を捕ったり鳥を見たりする。

理科 上山先生

医療勧告書について

1学期の健康診断の結果に「異常の疑い」があった人には「医療勧告書」を配布しました。

「医療勧告書を渡されたけれど、まだ受診していない」という人は、3学期からの学校生活を健康・安全に
過ごせるように、この冬休みの期間を利用して医療機関へ受診されることをお勧めします。

受診された場合は、医療勧告書を担任の先生に提出してください。



奈良県のお悩み相談窓口

電話教育相談「あすなろダイヤル」
相談日時：平日 午前9時～午後5時



0744-34-5560



「24時間子供SOSダイヤル」
24時間、フリーダイヤルで繋がります。



0120-0-78310