



# 自律神経を整えよう

夏休み中に 昼夜逆転の生活 になってしまった人はいませんか？学校が始まって昼夜逆転の生活を続けていると、朝起きることがつらくなったり、日中は眠くて授業に集中できなくなったりします。このような生活が続くと自律神経が乱れて心身の不調につながります。心当たりがある方は、今日から自律神経を整えるために【睡眠】【食事】などを意識して生活を見直しましょう。※「眠れない」「気分の落ち込みがある」場合は医療機関に受診することを勧めます。

## 自律神経を整えるために実践してみよう！



朝食をとって  
体内時計を  
リセットする

起床後に日差し  
を浴びて体を  
目覚めさせる



20 分間の  
ウォーキング  
に取り組む

ストレス軽減に  
有効な読書や  
音楽を聴く



1日に1回  
腹式呼吸  
を行う

睡眠時間を  
確保する  
7時間が理想



## 朝起きたら必ず

コップ1杯分の水分を摂ろう！



寝ている間も、体内の水分が失われています。脱水症状や熱中症を防ぐために、起床後は水分（利尿作用がない水や麦茶）を補給しましょう。

「のどが渴いた」は脱水症状のサインです。サインが出る前に、こまめに飲んでください。

## 保健委員会の活動

7/24に保健委員10名が集まり、ホウ酸団子を100個作りました！  
害虫駆除のため、各棟のトイレや昇降口に設置中です。  
学校薬剤師の山口先生と保健主事の山口先生もご参加し委員会のサポートしていただきました！



不安や悩み事を抱えている人は  
相談をしてください

【厚生労働省】

まもろうよこころ



チャットや電話での対応が可能

【SCの9月のご案内】

5日(火) 13日(水)  
19日(火) 26日(火)

13:30～ / 15:00～

予約制のため、  
学校にご連絡ください

## サーキュレーターを使おう！

効率よく空気を循環させるため、換気にも適しています。  
冷風を循環させるときはエアコンを背に向けてサーキュレーターを置くといいですよ。(首振り設定)