

平成21年1月29日 鹿屋工業高校生徒保健委員会発行

新しい年が始まりました。3学期は今年度のしめくりと同時に、新しい学年、そして新たなる門出に向けての助走期間でもあります。しっかりと自分自身を見つめ、生活していきましょう。

寒くて  
眠れな〜い!

# ぐっすり眠るためにできること

最近、睡眠不足などが原因で保健室に体調不良を訴える人が多くなってきています。規則正しい生活を送るためには、睡眠は必要不可欠です。

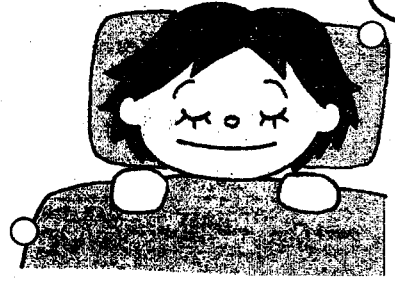
そこで今月号では、「ぐっすり眠るためにできること」を紹介します。

**寝る時刻は?**  
毎日決まった時刻に寝ましょう。毎日決まった時刻に寝ると、睡眠のリズムができて、ぐっすり眠れるようになります。

**湯たんぽを使おう!**  
湯たんぽにお湯を入れて、寝る前に布団の中に入れておくと、布団が温まって眠りやすくなります。布団に入るときには湯たんぽは外に出すか、布団のはしっこに置いて、触らないようにしましょう。低温やけどになることがあります。

**部屋の温度は?**  
寝る時の部屋の温度は 20℃くらいにして、暖房器具は1時間後に切れるようにセットしておきましょう。

**手足をグーパー**  
手足の血の巡りをよくすると寝つきがよくなります。手足の指をグーパーグーパーして血の巡りをよくしましょう。



**鏡の前で**  
おしゃれの前に **20秒**

顔色は？  
 目の色、まぶたの裏側は？  
 口の中がねばついたりして  
いない？  
 今朝の気分は？



**トイレで**  
流す前に **5秒**

●尿の色は  
 濁っていない？  
 濃い色がついていない？  
●便のようすは  
 やわらかさはいつもと同じ？  
 色やにおいに異常はない？



**寝る前に**  
ふとんに入って **10秒**

●今日はどんな1日だった？  
 よかったことは？  
 うれしかったことは？

いやなことは眠っている間に脳が整理して  
忘れさせてくれますよ。いい夢を。



**1日最短60秒でできる自己管理  
健康チェックのススメ**

たとわずかな時間でも自分のからだと向き合うことは、  
健康な生活を送る上でとても大切です。鏡で顔型チェック  
をする感覚で、1日60秒の健康チェックを始めましょう！

**食事の時間に**  
食べながら **15秒**

食欲は？  
 おいしく食べている？  
 量が多すぎたり、少な  
すぎたりしない？  
 バランスはOK？



**お風呂で**  
履を脱いで **10秒**

皮ふの状態は？  
 体重をチェック



**+** 気になることのある人は さらに**30秒**


●原因を考えてみましょう  
 睡眠はじゅうぶんとれている？  
 疲れはたまっていない？  
 食事はきちんととっている？  
 ストレスや悩んでいることはない？  
 他にぐあいの悪いところはない？




## 生命エネルギーが湧く！ ゆうせん 湧泉

数あるツボのうちでも、足の裏にある「湧泉」は、その名の通り、生命エネルギーがこん  
こんと湧くという意味で、まさに大活躍のツボです。“なんとなく疲れる”と言うときに、  
この湧泉を押してみましよう。ここちよい安らぎが訪れますよ。

**場所**  
足の指を曲げたとき  
にできるくぼみの  
中心で、最もく  
ぼむ部分



**揉み方**  
親指の腹で3分間程  
度、十分に押し揉  
みします。湧泉を  
中心に土踏まず全  
体をゆっくり揉み  
ほぐしていくとい  
いでしょう。



### 保健室からのお願い

【インフルエンザ（流感）】や  
【感染性胃腸炎】は、他人に感染  
させるので【出席停止】となり、  
欠席扱いになりません。  
インフルエンザや感染性胃腸炎など  
感染性の病気と医師に診断されたら、生徒手帳にある【学校伝染病罹患届】を  
記入してもらい、学校へ提出して下さい。

学校伝染病罹患届

科 年 組 氏名

疾病名 \_\_\_\_\_

家庭で療養する期間  
平成 年 月 日～平成 年 月 日

医療機関名 \_\_\_\_\_

医師名 \_\_\_\_\_ 印

\*インフルエンザは、熱が下がって2日経過してから登校して下さい\*