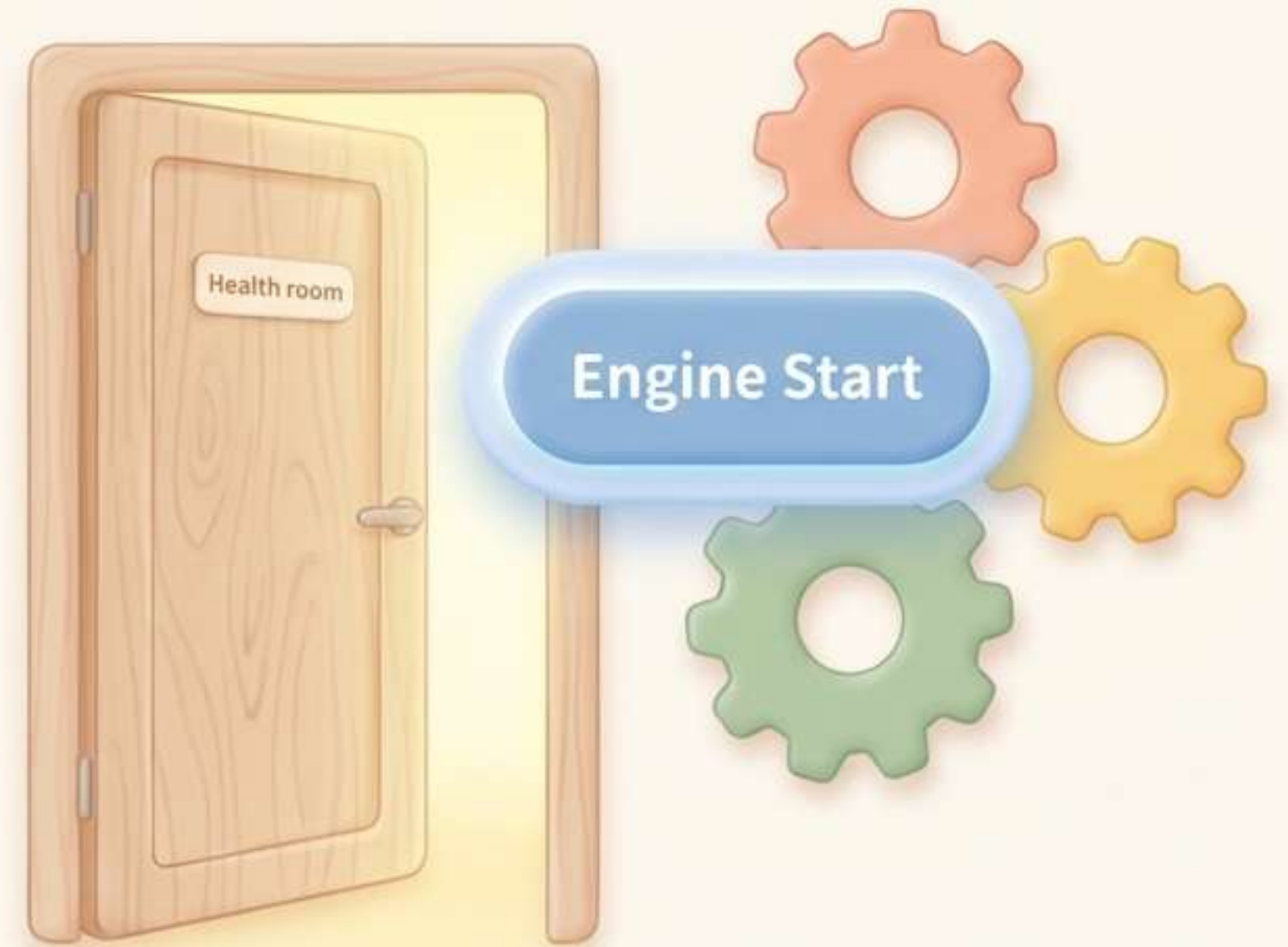


保健だより 8月号

2学期に向けた、心と体の
「ゆるやかなチューンナップ」



奈良大学附属高等学校
保健室

「学校が始まるの、なんだかしんどい…」と感じていませんか？

夏休み



学校



長かった夏休みも終わり。この時期、「朝起きられない」「授業中に眠い」「なんとなくだるい」と感じるのは自然なことです。体内時計がずれて、体がつうまく切り替わっていないだけ。焦らず、少しずつエンジンを温めていきましょう。



現在の「エンジン状態」をチェックしよう

毎日ほぼ同じ時間に起きている



朝ごはんを食べている



スマホ・ゲームは深夜までやっていない



1日1回は外に出て日光を浴びている



チェックが少なかった人も大丈夫！始業式までに、このスイッチを1つずつ「ON」にしていけば十分間に合います。

急発進はNG！まずは30分ずつの「アイドリング」から

睡眠時間を
一気に戻す

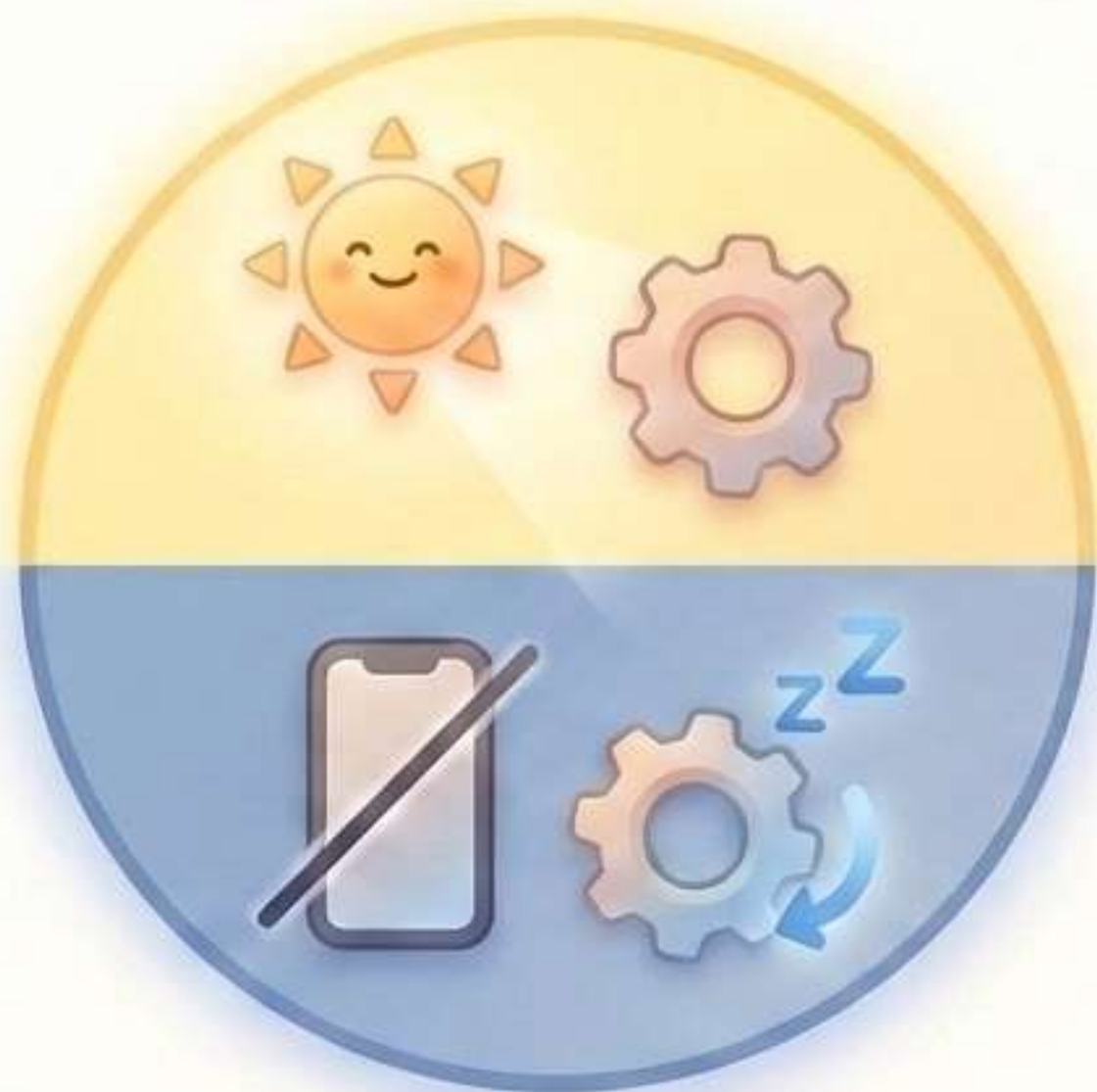


30分ずつ早める



睡眠時間を一気に戻そうとすると、体に負担がかかります。
2～3日かけて、少しずつ調整していくのが一番ラクな方法です。

光の力で「体内時計」のスイッチをコントロールする



朝、太陽の光を浴びる

光を浴びると体内時計がリセットされ、夜も自然に眠くなります。

寝る前のスマホを 少し早めに切り上げる

画面の光は脳を覚醒させます。
布団に入る30分前が目安です。

朝の光でエンジンON、夜のスマホオフでエンジンOFF。

「行きたくない」は、心と体が発しているサインです

「サボりたいだけかも…」
「自分がダメなのかな…」

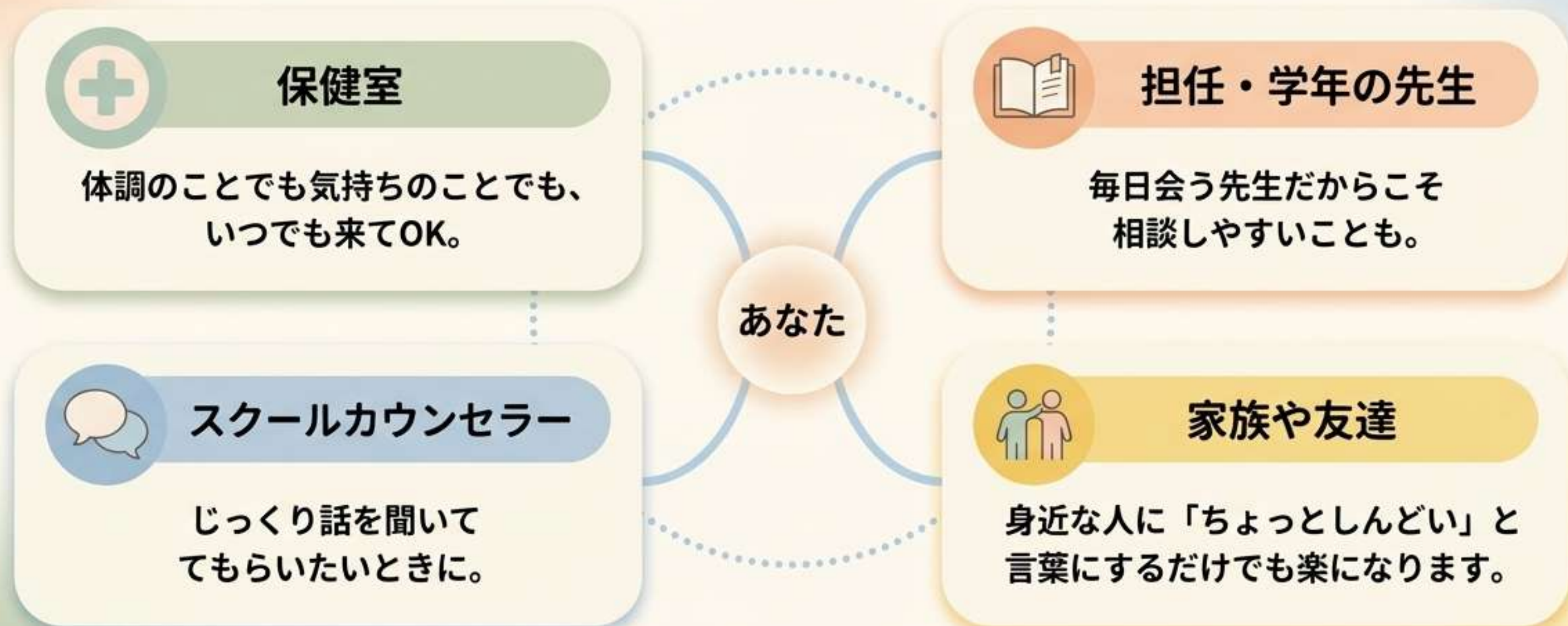


エンジン警告灯の点滅

「人間関係が不安」「勉強についていけるか心配」など、心身が「ちょっと疲れているよ」と教えてくれている証拠です。

夏休み明けに憂うつになるのは、多くの人を感じる自然な反応。
無理に元気なふりをしなくて大丈夫です。

一人で抱え込まず、あなたの「メンテナンス・チーム」を頼ってください



話せる場所、安心できる場所はいくつもあります。

健康診断結果で医療機関の受診を指示された人へ

春の健康診断で「精密検査」が必要とされた？



YES（検査済み）

医療機関ですでに
検査を受けた？

NO（まだ受診していない）



医療機関でもらった「結果報告書」を、始業式の日保健室まで提出してください。



できるだけ早く医療機関を受診し、結果が出次第、報告書を保健室に提出してください。



健康診断は、早めに体をメンテナンスするための大切な機会です。
受診先や予約に迷ったら、保健室に相談してね！

あなたのペースで、ゆるやかに2学期をスタートしよう



2学期も、皆さんが元気に過ごせる
よう保健室でサポートしています。

困ったこと、気になることがあれ
ば、いつでも気軽に来てください。

奈良大学附属高等学校
保健室