



寒さの厳しい日が続いていますが、偕楽園では梅まつりが始まるなど、季節は少しずつ春へと向かっていきますね。県内ではインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症に加えて、感染性胃腸炎も流行しています。生活習慣を整え、体調管理をしっかりとしましょう。

★ ★ よい睡眠、とれていますか？



睡眠には、心身の休養と、脳と身体を成長させる役割があります。睡眠時間が不足することによって、肥満のリスクが高くなったり、抑うつ傾向が強くなったり、学業成績が低下したりすることが報告されています。自分の睡眠を見直してみましょう。

量



翌日眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません。個人差はありますが、中高生では8～10時間の睡眠が推奨されています。（厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より）

質



ついついやってしまいがちですが、寝る直前までスマホを見るのは、睡眠の質を下げる原因になります。量（睡眠時間）が不足することにもつながるのでやめましょう。

リズム



睡眠と覚醒のリズムは、体内時計によって調節されています。このリズムが乱れないように朝起きたら日の光を浴びる、朝食をきちんと食べるなどして、体内時計を整えることが大切です。

自分を大切にすること

心の健康で、気になることはありませんか？何か不安なことや心配ごとがあって、思わずため息をついたり、ぐっすり眠れなかったりしたら、それはあなたの心がSOSを出しているのかもしれません。

いつも明るく元気に過ごせたら幸せですが、人間なら誰しも、悩んだりやる気が出なかったりすることもあります。ささいなことにイラッとしたり、泣きなくなったりすることもあるかもしれません。



でも、それは自然なことです。まずは、そういう気持ちになっている自分を受け止めましょう。

そして、少しでも心の固まりがほぐれるように、自分なりの方法でリラックスしてみませんか。自分の心と体の健康を守るのは、あなた自身です。いつも頑張っているあなた！その頑張りを知っているのは、あなた自身です。たまには自分で自分を甘やかしてあげましょう。

（出典：健康教室）

