

2年生のみなさんへ

皆さんはこの期間をどのように過ごしていますか。2年生になった実感をなかなか持てないまま、4月も終わろうとしています。友達と会えなかったり、部活も出来なかったりで、ストレスも溜まってきているかもしれません。悩むことがあれば、一人でため込まず誰かに相談してください。私たちにもぜひ頼ってください。私たちも含めて「ワンチーム」でこの状況を乗り切りましょう！

また、授業が再開したとき、スムーズな学校生活を送るために、学校生活のリズムで生活することを心がけてください。その際に大切なことが二つあります。一つは朝起きる時間を常に一定にすること。寝た時間が何時だとしてもです。もう一つは、朝起きたらすぐに太陽の光（照明などの強い光でもOK）を浴びること。生活リズムを整えるにはこれが一番の方法です。強い光を浴びると、セロトニンという物質が分泌されます。セロトニンは、「幸せホルモン」とも呼ばれ、精神を安定させ、ストレスを軽減させる働きがあり、免疫力もアップさせます。また、セロトニンは眠くなる成分の、メラトニンの材料となります。メラトニンは光を浴びてから15時間後に分泌が増加します。7時に起きて光を浴びると、22時頃から分泌量が増えることになるので、質の良い睡眠習慣にもつながります。

ハリのある生活をするには、心も体も健康でなくてはなりません。自分自身で生活リズムを整えることも社会人の第一歩となります。ぜひ実践してこの期間を自分の成長につなげてください。

2年生学年主任 馬場 敦史

2年生のみなさんへ

令和2年がスタートし、いつの間にか、新型コロナウイルス感染症の話題ばかりになっていますね。世界的な広がりを見せている新型コロナウイルスは、感染する脅威だけでなく、心理的な影響も計り知れません。自分や家族が感染する不安や、自宅に籠りきりになることによるストレスはもちろん、刻々と状況が変わる中で、1日に何度もテレビやネットの情報を見てしまい、心が消耗していると感じている人も多いのではないのでしょうか。

ストレスが続くと、体調面や心理面にいろいろな症状として表れてきます。これは誰にでも起こりえることですが、人によって表れ方は様々です。例えば、次のような症状はありませんか？

<体調面の症状>寝付けない、眠りが浅い、すっきり起きられない、疲れが取れない、

体がだるい、頭が重い、肩が凝る、食欲がない、食べ過ぎる

<心理面の症状>不安感や緊張感が続いている、些細なことでイライラする、落ち着かない、

気分が落ち込む、集中しにくい、悲観的になる

こういった症状が見られたら、次に紹介する対処法を試してみてください。

- ①情報の取り入れ方を工夫する。
- ②誰かと共有する。オンライン通話アプリ（LINE や zoom など）
- ③適度に体を動かす。窓などを開けて外の空気を吸うだけでも気分が変わります。
- ④自分の楽しいと思えること、リラックスできることをする。
- ⑤日常のルーティンを大切にする（規則正しい生活を送る）。

朝起きたら着替える、顔を洗う、朝食を食べる、家事をするなど、日頃のルーティンを継続することは心理的な安定にも貢献します。就寝時間にも気を付けて、睡眠を十分に取れるよう心がけましょう。

みなさんが元気に学校生活を送ることができるよう保健厚生部では応援しています。

保健主事 黒瀬喜人