令和８年３月９日
睦合小学校保健室
中村　涼子

３月になり、あちこちで花が咲いて、春らしい季節になってきましたね。ただ、気候の変化が激しいため、それが原因で体調をくずしてしまう人がいるようです。疲れもたまりやすい時期です。規則正しい生活で自分の体調を整えつつ、体調が悪い時には無理しないようにしましょう。

ナイトルーティンでぐっすり眠ろう！

夜の過ごしかたを習慣化すると、体内時計が整って睡眠や朝の目覚めに良い影響があると言われています。

例えば

寝る３時間前までに食事をする

↓

寝る１時間半～２時間前に入浴する

↓

スマホなどデジタル機器の使用は寝る１時間前までに

↓

読書や軽いストレッチをしてリラックスする

↓

部屋を暗くする

大切なのは自然にできることです。
簡単に継続できないとストレスになってしまいます。
自分なりのルーティンで過ごしてみましょう。

みなさん、夜はぐっすり眠れていますか？夜、なかなか眠れない人は、寝る前の行動を振り返ってみましょう。体調不良で保健室に来る人に話を聞くと、原因が睡眠不足ということがよくあります。寝る前にゲームをしていた人や、夜中に宿題を始める人が多いです。寝る前はゆったり過ごせるよう、帰ってからの時間をどう過ごすのか、一度生活リズムについて見なおしてみるのもおすすめです。