



湘南学院高等学校 保健室発行 令和7年9月

二学期が始まりました。充実した夏休みは過ごせましたか？長いお休みの後は、生活リズムを戻すのが少し大変かもしれません。

9月はまだ暑さが残る上に、月末には清湘祭もあり、楽しい反面心も体も疲れやすくなります。疲れたなと感じたら、早めに休養を取り、次の日に疲れを残さないようにしましょう。

健康第一で、二学期も元気に乗り切りましょう！



友だち関係について

周りの人と仲良くしていますか？

大人でも「空気を読む(＝周囲の意見に合わせる)のがしんどい」「大勢の人と仲良くするのが苦手」など、交友関係で悩む人はたくさんいます。まして、高校生みなさんは、心が発達している最中ですから、急にイライラして感情的になったり、心が落ち込んだりするのも当たり前。その結果、周りの人とぶつかってしまったり、トラブルが起きてしまったりすることもあるでしょう。



そんなとき思い出したいのが、「ほどよい距離感」です。周りの人すべてと同じ距離感でお付き合いする必要はありません。「挨拶する」「世間話(学校行事や季節のこと、流行っているゲームなどの一般的な話)をする」「共通の趣味の話をする」「悩みを相談する」など、いろいろな付き合い方があります。

高校生の年代は、人間関係も勉強する時期。いっぱい悩んでいいんです。それが心の成長につながります。一人で考えすぎず話にきてください。一緒に考えましょう。



体調不良を理由に保健室に来る生徒の生活リズムを聞いてみると、睡眠不足の人が多くみられます。そこで今年度のほけんだよりでは睡眠に関するクイズをシリーズでお届けし、みなさんに睡眠の重要性を伝えていけたらと思います！（今回は6月号です！）

Question 2 「1日1時間、睡眠が不足したとき、 取り戻すのにどれくらいかかるでしょう？」

- ① 1日 ② 2日 ③ 4日



・・・答えは③

1時間くらいの寝不足はならすぐに戻ると思いがちですが、脳や集中力は完全に戻るまで4日以上かかることがあると、アメリカの研究で報告されています。

「睡眠負債」という言葉を聞いたことがありますか？負債とは借金のこと。つまり、睡眠不足が積み重なっている状態を指します。

平日と休日の睡眠時間に2時間以上の差がある場合は、睡眠負債が溜まっていると考えられます。

「たかが寝不足でしょ」という人は注意が必要です！

なぜなら、もともと人間の体は「寝だめ」できるようにはなっていないからです。休日になるといつもより長く寝てしまうという場合は、自分が思っている以上に体にダメージを受けている可能性があります。

まずは自分に最適な睡眠時間を知りましょう。



「いつか」のために、**今**できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。



自分の家からの 避難場所を確認

「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、いざというときに落ち着いて行動できます。



家族会議を開く

もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守る力になります。



家庭で非常用 持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。



—— 「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか？ ——