



**心も体も健康に過ごせたかな？**



もし、倒れそうな人がいたら、体を支えてゆっくり寝かせてあげてください。協力をお願いします。

# ナイトルーティンでぐっすり眠ろう！

夜の過ごし方を習慣化すると、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。

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。

## 天気の変化と自律神経

「天気が悪いと体調が悪い」という人が最近増えています。「内耳」が気圧の変化を感じ取ると、体の調子を整える自律神経が乱れやすくなると言われています。

なんとかしたいなら、まずは生活リズムの改善！

たとえば、

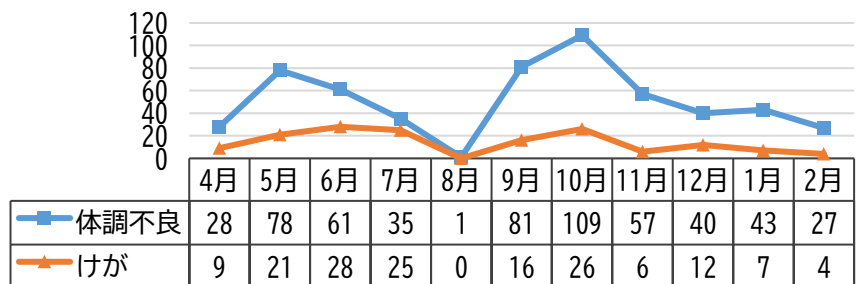
- \*朝起きて朝日を浴びる
- \*ストレッチや運動をする
- \*睡眠の時間と質を保つ など

季節の変わり目はいつもよりもていねいなセルフケアを

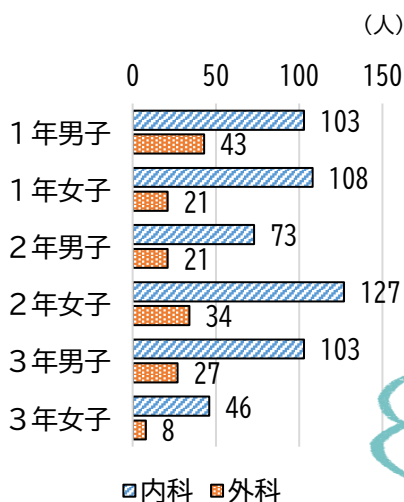
## 2025.4.1～2026.2.13 保健室利用状況



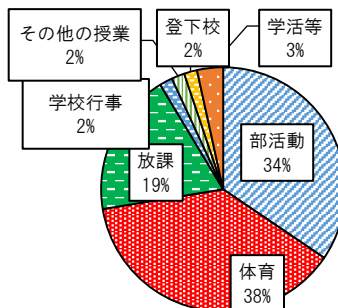
(人) 保健室利用者数（月別）



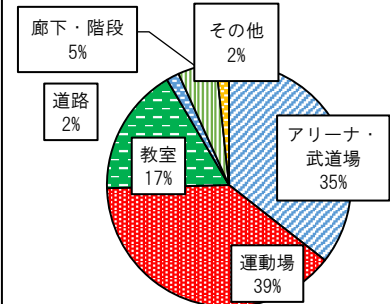
保健室利用者数（学年別）



けがが発生したとき



けがが発生した場所



あなたは1年間健康に過ごせましたか？  
体調管理やけが予防の参考にしてください。

