

2026.2.9

一宮市立尾西第三中学校
保健室

三中 インフルエンザ警報発令中!!

インフルエンザ(B型)が流行しています。体調が悪いと感じたら、まず検温をしましょう。無理をせず、早めに休養することが早期回復につながります。



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。

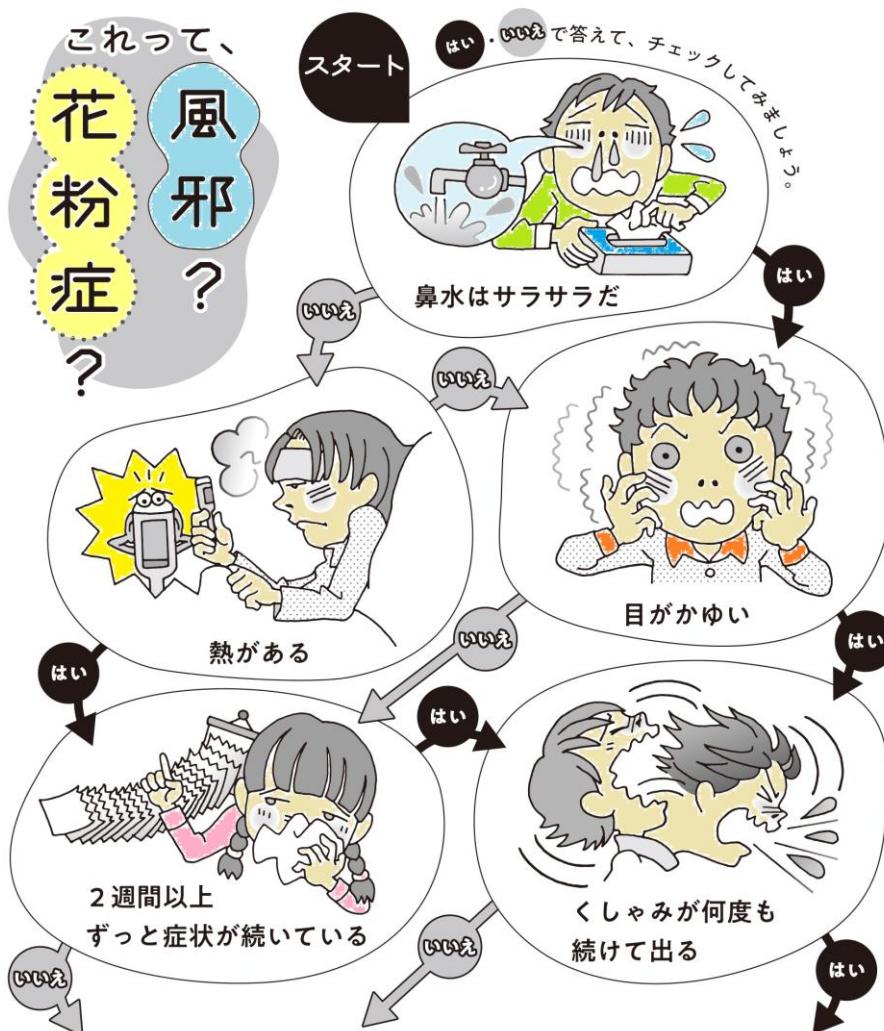
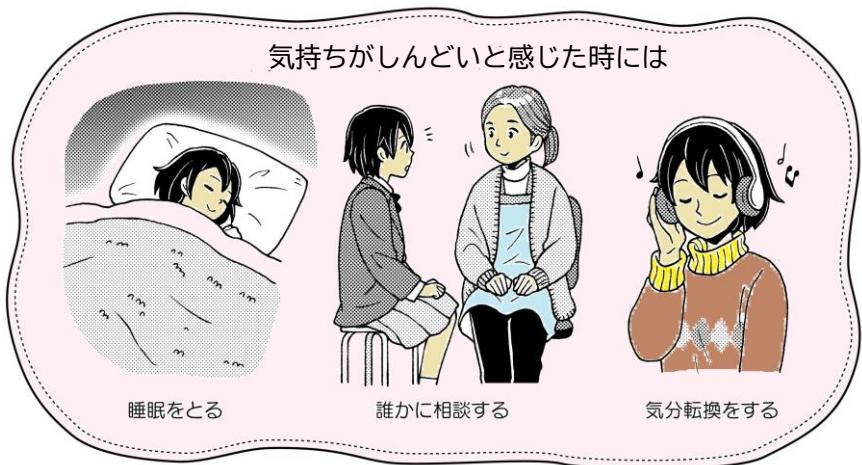
簡単に継続できないとストレスになってしまいます。

自分なりのルーティンで過ごしてみましょう。

自分の心の声を聞こう

私たちの心には、ストレスをためる「コップ」があると言われています。勉強、友達関係、部活動、先生のこと、家族のこと、進路の不安…。いろんな水が注がれて、コップがあふれそうになることがあります。それは何もやる気が出なかったり、気持ちが沈んだりといった症状で現れます。そんな時は、あなたがこれまで一生懸命にがんばってきたから、心が「今はちょっと省エネでいこうよ」とあなたを守ってくれているのです。無理にエンジンを回さずに、今はそのままで、ここにいてくれるだけで十分です。

そして、もし可能なら、誰か信頼できる人に話をしてみてください。苦しいときは、未来の大きな不安ばかりを見てしまいがちですが、目の前の「小さな幸せ探し」をしてみませんか？



風邪かも

花粉症かも

