

保健室だより 1月号

令和8（2026）年1月

上宮学園中学校
上宮高等学校 保健室

皆さん、新年明けましておめでとうございます。
今年も、上宮学園保健室をどうぞよろしくお願ひいたします。



皆さんの今年の抱負は何ですか？
やりたいことや、成し遂げたいことがたくさんある方もいるのではないでしょうか。
ですが、何をするにも「健康であること」が第一条件です。
頑張りたい勉強やスポーツも、健康であるからこそ打ち込めるというものです。
そのことを忘れず、自分たちの健康を自分たちの手で維持していきましょう。



体調不良を訴えて来室する生徒たちの中には、睡眠時間が極端に短い人がチラホラ…。
「夜何をしていたの？」と聞くと「遅くまで勉強をしていました」と答える人がいます。
特に定期考査前や考査中、3年生は受験の前に、遅くまで頑張りすぎてしまうようですね。
「うーん…えらい！」と言いたいところなのですが、体調を崩してしまったら、今までの努力が無駄になってしまいます。

頑張り屋さんのみなさん、いつもより早めに就寝して朝に勉強してみませんか？

朝型勉強のすすめ



脳もリフレッシュ!
効率がいい
・記憶を定着させやすい◎
・新しい情報も吸収しやすい。
・夜よりも集中力が高い傾向がある。



生活リズムがととのう
・体に負担をかけない勉強の習慣が身に着く◎
・朝に勉強をすることでお腹が空き、無理なく朝ごはんを食べることができる。



朝日を浴びることで
一日中ごきげんに♥
セロトニン（幸せホルモン）



メンタルがととのう
・「早起きができた」という達成感◎
・一日の始まりからの「できた」が自信につながる。

令和8（2026）年1月
上宮学園中学校
上宮高等学校 保健室

睡眠時間が短い人の中には、「夜遅くまでゲームをしていました」「スマホを触っていました」と答える人も、もちろんいます。

夢中になれるることはとても良いことなのですが、ブルーライトの光は睡眠の質を著しく下げてしまいます。寝る3時間前には電子機器から離れて、アナログな趣味を楽しんでみませんか？

アナログな趣味のすすめ

睡眠リズムと気分の安定を
サポート♥
セロトニン（幸せホルモン）



読書

エッセイや小説の世界に没入することができる読書!
集中力も高まり一石二鳥です◎

ゆい先生のおすすめ図書:雨の降る日は学校に行かない 相沢沙呼 作
学校生活に違和感を抱える中学生の子が、悩みながらも希望を探すお話です。
短編集なので短時間で読みやすく、オススメ♪優しい文章にきっと救われる人もいるでしょう。



編み物

実は、編み物における単調な繰り返し作業は、今この瞬間に意識をむける
めいそう（マインドフルネス）と同じ効果をもたらします。

学校の図書館にも編み物の本が沢山ありました。ぜひトライしてみてください♪



絵を描く、塗り絵をする

創造力を刺激してリラックスすることができる定番の趣味です♪
完成した時には達成感も味わえます!

何か新しく始めた趣味があったら保健室に教えに来てくれたうれしいです♪



笑う門には福来る

「体も心もしんどくて仕方がない」そんな一日もあるでしょう。
そんな時こそ嘘でもいいから口角を上げてみて。
少し気持ちが上向くかも。

