



冬休み明けで体がしんどいと思う日も多いのではないのでしょうか。

深呼吸は、気持ちがいそいそとときに使える心と体のスイッチです。日常生活の中で、心と体をほぐせるように深呼吸を取り入れてみましょう！

深呼吸で心も体も整える

深呼吸ってなに？

深呼吸は、ゆっくり息をすって、ゆっくりはくこと。ドキドキ・イライラ・緊張した気持ちを落ち着かせてくれるよ。自分の呼吸に意識を向けて、心と体の緊張を解きほぐしてみてください♪



こんなときにおすすめ

・テスト前 ・発表の前 ・イライラしたとき ・ねる前

気持ちを落ち着かせたいとき

① せなかをのばす：すわっても立っても

OK。ねこ背にならないようにしよう。＊ 3～5回

② はなから息をすう（4秒）

繰り返す

おなかがふくらむのを感じながら 「1・2・3・4」

③ ちょっと止める（2秒）「1・2」

④ 口からゆっくりはく（6秒）

ふーっと、ろうそくの火を消すイメージで

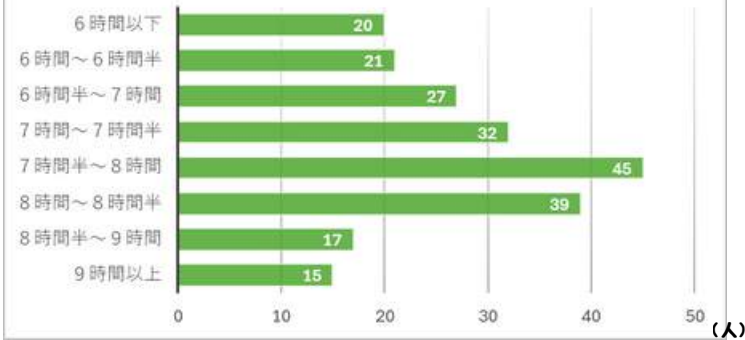
「1・2・3・4・5・6」



睡眠のきろく～下中生の睡眠はどんな状態？～



1日のあなたの睡眠平均時間は？



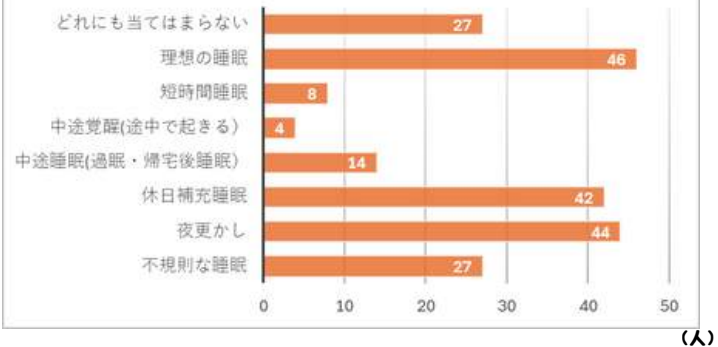
8時間以上睡眠がとれているのは35%

6時間以下は10%もいました。

睡眠を優先し、できるだけ毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きる習慣をつけることで、体内時計が整い、質の高い睡眠がとれます。

休日補充睡眠型21%、夜更かし型22%と多く、平日と休日の就寝・起床時刻のずれ＝社会的時差ぼけ（ソーシャルジェットラグ）が心配です！日中の眠気や集中力の低下など日常生活への影響だけでなく、病気のリスクも高めます。理想的な睡眠がとれている人は23%でした。

あなたの睡眠パターンは？



3つの時刻を再確認しましょう！

寝る時刻

時 分

起きる時刻

時 分

勉強を始める時刻

時 分

清潔は「つめ」から



手を洗っても、爪が長いと爪の先や裏に汚れが残しやすいため、清潔にするのが難しくなります。学校では、ドア・机・ボールなどを多くの人がさわります。長い爪は、ばい菌を運ぶ役目をしてしまうことがあります。集団で生活する場なので一人ひとりが清潔にきをつけましょう。

つめは短くケアできていますか？