



爽やかな季節になりました。緊張していた気持ちから自覚がないのに心と身体の疲労が溜まりやすい時期です。まずは、生活のリズムを崩さないように心がけましょう。起床後はカーテンを開け、朝日を浴びると脳が目覚めやすくなります。あなたに出来そうなちょっとしたことから始めてみましょう。

## 春

### 自分の体に

### 耳を傾けて

春は過ごしやすいというイメージがありますが、意外と体調を崩しやすい季節です。

#### 寒暖差が大きい

- ▶ 気温の変化に対応するために、体が疲れやすくなる

#### 進学・進級などで生活が変化する

- ▶ 知らず知らずのうちに緊張したりストレスを感じる場面が多くなる

#### 体の機能をコントロールする 自律神経が乱れ体調を崩しやすい！

最近何となく調子が悪いな、疲れているなど感じる人は、まずは意識して生活リズムを整えましょう。明日の健康のためには、毎日の積み重ねが大切です。

毎日同じ時間に起きる

三食バランスよく食べる

適度に運動する

睡眠をしっかり取る



## 緊張・不安で寝付けなあなたへ

高校生になると、それまでと人間関係が変わったり、進路や勉強など選択肢が出てきます。緊張している時間がずっと続いて疲れてきていたり、寝る前に色々考え出したら眠れなかったり、生活をしていると不意に不安な気持ちが溢れてきたりするなどあった場合は次の行動を試してみてもいいでしょうか。

#### 誰かに 相談してみる

一人で抱えていることがストレスになっている場合があります。誰かに聞いてもらうだけでも、意外と気分が変わります。先生や親、スクールカウンセラーなどに相談してみましょう。裏面にWEBや電話で相談ができる場所も掲載しています。

#### お風呂の タイミングに注目

眠る1~2時間前にお風呂でゆっくり温まると、丁度眠りたい時間に体温が下がり、寝つきがよくなります。体の仕組みを味方につけてみましょう。

#### 寝る前は スマホOFF

不安があるとついSNSに頼りたくなります。気晴らしも大事ですが、寝る前のスマホは控えめにしておきましょう。

### 【5・6月のキャンパスカウンセリングについて】

日 程 : 5月7日(水) 、 5月12日(月)  
6月3日(火) 、 6月11日(水) 、 6月17日(火) 、 6月23日(月)

時 間 : ① 11時~11時50分  
② 12時~12時50分  
③ 13時~13時50分

予約方法 : 担任または養護教諭にご相談ください。日程を調整ご連絡します。

神戸高等学校 TEL:078-861-0434

※ キャンパスカウンセリングで相談する内容は秘密厳守です。

※ キャンパスカウンセリングを受ける時間帯の授業は公欠扱いとなります。