



令和7年10月29日

大阪府立山田高等学校

保健室

暑かった夏も終わりを迎え、日中は過ごしやすい季節になりましたね。一方で、夜はぐっと冷え込む日も増えましたが、体調を崩していませんか。2学期中間考査や2年生は修学旅行の疲労が出てくる時期でもあります。そんな“疲れが出やすい秋”こそ、自分の体と向き合う時間を少し持ってみましょう。「休む」「整える」「眠る」ことも、頑張る力のひとつです。



『睡眠が、頑張る力になる』 こと知っていますか？

保健室には「寝不足でしんどいです…」と来る人が増えています。理由を聞くと、

- 「課題をしていたら夜中になっていた」
- 「テスト勉強していたら、気づいたら2時だった」
- 「スマホ見ていたら止まらなくて…」
- 「いろいろ考えごとしていたら、全然寝られなかった」

と教えてくれます。頑張っているときほど、後回しになりがちな睡眠ですが、睡眠を削ると集中力・判断力・記憶力が下がり、かえて効率が悪くなってしまいます。夜ふかしは“明日の集中力の先取りをしている”と思って、頑張らないといけないときほど、睡眠を大切にしてくださいね。

自律神経を整える

成長と疲労回復

記憶を定着させる



食事で整える「秋のからだ」



自分で調理するときや、コンビニやスーパーでお惣菜を買うときに取り入れてみてね

効果	栄養素	食品	ひとこと
疲労回復・集中力 UP	ビタミン B 群	豚肉・卵・納豆・バナナ	「糖+ビタミンB」の組み合わせで脳を動かそう
体を温める	根菜・しょうが	さつまいも・れんこん・味噌汁	一杯のお味噌汁でぽかぽかの体づくりを
免疫力 up	ビタミン A・C・E	にんじん、カボチャ、みかん、キウイ、アボカド	色の濃い野菜が味方になります
睡眠の質を高める	トリプトファン・Ca	牛乳、チーズ、豆腐	「夜バナナ+ホットミルク」でぐっすり寝よう

自律神経の状態をセルフチェックしてみよう

- ☐すぐに疲れる、疲れやすい
- ☐なんだかやる気がでない
- ☐頭痛がある
- ☐お腹の調子が悪い、下痢や便秘をしている
- ☐不安を感じる事が多い
- ☐理由もなくイライラしやすい
- ☐いくら寝てもすっきりしない
- ☐思考力、判断力が低下した気がする
- ☐手足が冷たい
- ☐むくみが気になる
- ☐風邪を引く回数が増えている
- ☐気が散漫になりやすい
- ☐肩が凝りやすい
- ☐緊張してドキドキしやすい
- ☐月経不順になりやすい



ストレス
不規則な生活
寒暖差



ひとつでも当てはまった人は、自律神経がちょっとお疲れモードかもしれません。チェックの数が多いほど、その“疲労度”は高めです。自分に合った休み方やリフレッシュの方法を見つけて、心と体を整えていきましょう。



手軽に体をほぐせるストレッチ

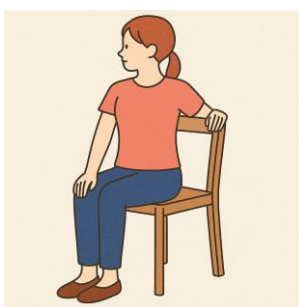
10~30 秒ぐらい続けてみてね

①首すじのマッサージ



指の内側を使って、首のすじを押すようにマッサージします。

②腰のストレッチ



腰を伸ばして、身体を後ろにひねり、背もたれをつかみます。

③上半身のストレッチ



息を吸いながら両手を組んで上に伸ばし、胸を張りましょう。吐く息で腕を降ろします。

休憩時間や勉強の合間に取り入れてみてね。筋肉の緊張がほぐれて、血流も良くなり、リラックス効果がありますよ。

