



兵庫高校生のみなさん、お元気ですか？休校が長引き、課題も多く出される中で毎日生活リズムを自己管理しながら頑張っていることと思います。さて、休校期間中に保健委員会執行部のみなさんがGsuiteやInstagram等のSNSを駆使して保健ジャーナルリモート号を作成してくれました。しっかり読んで、お家にいる時間が長い生活の参考にしてください！

## こころの健康を保とう！

コロナ休校で疲れたあなたへ、いきいきと自分らしく生きるために、ここではこころの健康を保つポイントを3つ紹介します。

### 1. 休養

休校期間はいつもより時間があると思うので、こころとからだの疲れがある人はゆっくり休みましょう。余裕のある人は、普段はしない事やできない事に挑戦して自分を高めましょう！



落語「犬元」より

### 2. 睡眠

睡眠は疲れを取り、こころを安定させます。寝る前にはスマートフォンを見ないことや早寝早起きを心がけるなど、質の良い睡眠によってこころの負担が減ったり、学習内容が脳に定着したりしやすくなります。また、夜の12時までには消灯し、朝は日光を浴びましょう。



### 3. ストレスへの対応

今までの当たり前がなくなり環境が変化するところはストレスを感じます。この保健ジャーナルで紹介しているストレス解消法を参考にしながら、自分に合った方法を見つけましょう。



## これでみんなもストレス解消！

ストレスを解消するためには、副交感神経をアップさせることがコツです。ストレスで上がってしまった交感神経を下げて副交感神経を上げる方法を今から紹介していきます。

### I. 早寝早起き

早寝早起きは自律神経のバランスを整えてくれます。メラトニンという眠気をもたらすホルモンがあり、夜にスマホを見ないことが重要です。そして、セロトニンという心を穏やかにするホルモンもあり、朝の太陽の光を浴びるとたくさん放出されます。セロトニンがしっかり出ていないとメラトニンも足らなくなって寝つきが悪くなってしまいますので、早寝早起き、寝る前にスマホをみないことを心がけましょう。



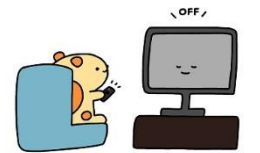
### II. コミュニケーションをとろう

孤独はコロナ疲れの主な原因の一つです。友達にラインやDMで連絡を取るだけでなく、ライン通話やZoomを使用してオンライン飲み会なども流行っています。密にならない状況で、友達と楽しめる時間を作ることはストレス解消に大いに効果的です。



### III. コロナから離れてみる

コロナのニュースをお休みする時間を作りましょう。コロナニュースを見るのを、一日一回や一日三十分などコロナ休みを取りましょう。テレビを見る時間はリラックスのための時間に変えて、自律神経をニュートラルな状態に戻しましょう。



## 家でも運動しよう！

新型コロナウイルスにより休校がスタートしてからおよそ3か月がたちました。なかなか運動しにくい今、家で簡単にできる運動をふたつ紹介しようと思います。

裏面へGo！

## 家でも運動しよう！

### 1. ラジオ体操

朝起きてすぐは一日の生活を快適にし、お昼を食べた後は眠気防止につながり、就寝二時間前は寝つきをよくする効果があります。体のゆがみを直したり内臓を活性化させたりもするので、勉強の合間などにするとリフレッシュできるのでおすすめです。



### 2. 階段昇降

文字通り階段を昇り降りするだけで、階段じゃなくても段差や台があればできる簡単な有酸素運動です。一回に20分くらいをめやすにゆっくりでも効果はあるので無理のないように行ってください。



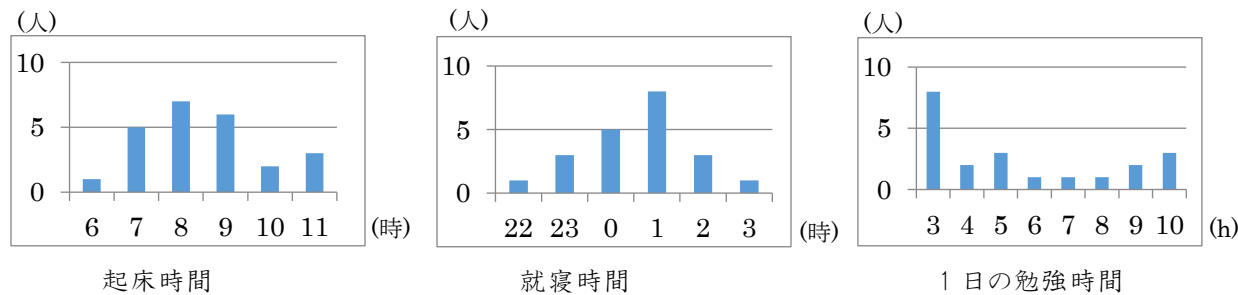
おもに家での運動を紹介しましたが、太陽の光を浴びることは体と心の健康にとってもいいことなので気晴らしに散歩をするのもとてもおすすめです。まだもとの学校生活には戻れませんが、適度に運動をして健康にすごしましょう！



## 兵高生の休校中の生活



休校期間がとても長くなっていますが、皆さんどのように過ごしていますか？有意義な生活を送っている人、あるいは墮落した生活を送っている人もいます。そこで、兵庫高校生30人にSNSでこの休校期間に生活リズムが崩れたかどうかを質問したところ、80%もの人が「はい」と答えました。他の質問にも学年問わず多くの方が協力してくれたのでその結果をまとめました。



また、おうち時間の過ごし方としては映画鑑賞、料理、運動、ゲームをすると答えた人が多かったです。

生活リズムが狂ってしまった人は日光を浴びたり運動したりしてなるべく規則正しく生活し、6月からの学校再開に備えましょう！

## 時間を有効に使おう！

コロナ休暇という非日常な日々甘えてつい、だらだらとしてしまうあなたへ、兵庫高校の生徒たちがどのようにして「おうち時間」を過ごしているか、3名にアンケート調査した結果をご紹介します！

### No.1 濱家さん(仮名)の場合

起床時間：だいたい8時起き。ちゃんと毎朝体温測ってるんで。  
勉強時間：1日9時間くらい。塾の映像授業のおかげ。  
自由時間：22時から自由な時間にしてる。  
就寝時間：1時くらい。



### No.2 水田さん(仮名)の場合

起床時間：7時くらい。行ける日は散歩する。  
勉強時間：日によって変わるけど、だいたい5、6時間くらい。  
自由時間：23時半から24時くらいまでYou tube とかを見る。  
見たいテレビがある時は夜の勉強量を少し減らす。



### No.3 有吉さん(仮名)の場合

起床時間：8時半くらい。  
勉強時間：4時間くらい。日によっては2、3時間の日もある。  
自由時間：夜は少し運動して友達と電話したりする。  
Instagramをチェックしたり、You tubeを見たりする。

この3名の生徒の時間の使い方にも共通しているのは、きちんと朝は早起きしているという点ですね。やはり、兵庫高校生は「勉強全然できてないんだよね」と言いつつもしっかり家でガリガリ勉強している人が多いのだと思います。しかし一方で、SNSやゲームなどに時間を費やしてしまっている人もいるのではないのでしょうか？ゲームやスマートフォンは長時間利用になりがちです。特にスマートフォンに関しては「スクリーンタイム」機能で、1日に使えるスマートフォンの時間を自分でコントロールし、時間をより有効活用しましょう！

### 〈引用・参考文献〉

【[みんこのメンタルヘルス 厚生労働省](https://www.mhlw.go.jp/index.html)】<https://www.mhlw.go.jp/index.html> 【[国民健康と与える影響 \(MHN\)](https://www.who.int/)】[Mental Health Atlas 2011 WHO](https://www.who.int/) 【[Mental health action plan 2013-2020 WHO](https://www.who.int/)】 【[The global burden of disease WHO](https://www.who.int/)】 【[The Social and Economic Costs of Neglecting Mental Health Care OECD](https://www.who.int/)】、【[「コロナ疲れ」「コロナうつ」を解消しよう！原因も知る「コロナ疲れ」の対処法](https://aegle-llc.com/)】<https://aegle-llc.com/>、【[イラスト](https://www.ac-illustr.com/)】<https://www.ac-illustr.com/>、フリー素材【[時間帯別の効果を紹介！高齢者の健康維持に「ラジオ体操」のすすめ](https://dm-net.co.jp/)】<https://dm-net.co.jp/>、【[わが家10分の「階段昇降」が健康的な運動に 階段が繋がれる](https://www.next.go.jp/sports/index.htm)】<https://www.next.go.jp/sports/index.htm>、【[新型コロナウイルス感染症対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について](https://www.next.go.jp/sports/index.htm)】<https://www.next.go.jp/sports/index.htm>、2020/05/27 閲覧