

# 心と体の健康を保つために 3月は「自殺対策強化月間」

【問合せ】保健課 ☎773・6811 F 773・6839

3月は、進学や就職などさまざまな生活の変化、年度末に伴う精神的なストレスなどにより、心や体に変化が生じやすい時期です。

## ストレスのサインを知ろう！

早めに自分のストレスに気づけるようになると、適切に休むことができるようになります。適切に休むことが、心と体の健康には大切です。

### 心のサイン

- 不安や緊張が高まって、イライラしたり、怒りっぽくなる
- ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる

### 体のサイン

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう

## 適切な睡眠をとろう！（厚生労働省 知っているようで知らない睡眠のことより）

適切な睡眠の目安として、朝目覚めたときにしっかりと休まった感覚（休養感）があることが重要です。休養感の低下は、体や心の不良な健康状態とかかわることが明らかにされています。

### 睡眠による休養感を高める工夫

#### ① 日中の運動・身体活動を 増やす

適度な疲労を感じることで寝つきが促され、中途覚醒が減り、睡眠の質が高まります。



#### ② 就寝前にリラックスし、 嗜好品に注意する

- 寝る直前の食事は控える
- 夕方以降はカフェインを控える
- スマートフォンの使用を控える
- 喫煙をしない



#### ③ 寝室の環境を整える

光：朝日を浴び、夜は暗い環境を心がけることで体内時計が整います。朝はカーテンを開け、室内に光を取り入れましょう。夜は照明を弱くして光の量を減らしましょう。

温度：寝る前にお風呂に入り、一度体温を上げることで、その後に体温が下がりやすくなり、眠りにつきやすくなります。

音：できるだけ静かな環境で眠りましょう。リラックスのために心地よい静かな音楽をかけることもおすすめです。

照明の調光機能を利用して、朝に寝室を少しずつ明るくすると眠りが浅くなり、目覚めがよくなります。アプリやスマートウォッチの機能の中には、眠りが浅いタイミングでアラームをかけて目覚めをサポートするものがあります。

