



発行日:令和7年8月29日(金)新宮町立新宮中学校

養護教諭:小西亞咲、田村日向子

夏休みが終わって、2学期がスタートしました。夏休み中は、部活動や勉強、お手伝いなど、それぞれの場所でがんばった人も多かったと思います。

長い休みのあとには、生活リズムがくずれやすくなります。夜ふかしをしたり、朝ごはんを抜いたりしてはいませんか？ 2学期を元気にすごすために、望ましい生活習慣の基本である「早寝・早起き・朝ごはん」を改めて意識しましょう。

また、まだまだ暑い日が続きます。水分をこまめにとり、熱中症にも気をつけてくださいね。

## 新宮中の AED の場所は…

AED とは「自動体外式除細動器」のことです。意識がなくなった時、呼吸をしていない時などに使用する、命を救うための医療機器です。新宮中学校には3つの AED があります。緊急時は生徒が AED を持ち出すこともあるかもしれません。場所を覚えておきましょう。

職員室前廊下



【注意】場所を  
変更しています。

木工室横



グラウンドとプールには  
AED がありません。一番近  
いのがこの AED です。

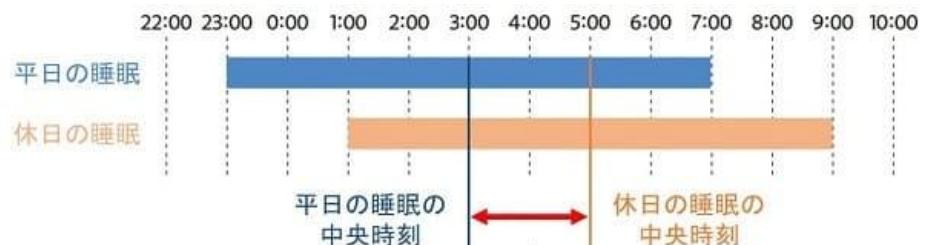
体育館入口



## 「社会的時差ぼけ」(ソーシャルジェットラグ)を 知っていますか？

飛行機で外国に行くと、日本と標準時間がちがうため、体の中にある「体内時計」がずれてしまい、昼に眠くなったり、夜なのに眠れなくなったりします。これを「時差ぼけ」といいます。

実は、外国に行かなくても、同じようなことが起こることがあります。これが「社会的時差ぼけ」(ソーシャルジェットラグ)です。



この図のように、休日に夜更かしや朝寝坊をすると、平日と睡眠のリズムがずれてしまいます。(図の例では2時間)

このずれが大きかったり、何週間も続いたりすると、時差ぼけと同じように、「昼なのに眠い、夜なのに眠れない」という症状が出ます。またそれだけでなく「気持ちが落ち着かない、気分が上がらない」といった心の状態になりやすいです。特に週初めの月曜日は、症状が重くなります。

### 【「社会的時差ぼけ」予防のポイント】

- ・休日もできるかぎり平日と同じ時間に寝て、起きる。
- ・朝起きたら、カーテンを開けて太陽の光を浴びる。
- ・朝ごはんを食べる。
- ・寝る前のスマホやゲームは早めにやめ、睡眠の質を高める。



長いお休みの後は、特にこの「社会的時差ぼけ」になりやすくなります。生活リズムを見直し、心身ともに健康に2学期をスタートさせましょう！

