

ほけんだより

2月



松江第一中学校 保健室

2月になりました！年が明けてからあっという間に時間が過ぎていくような感覚です。

1学期と2学期は「早く長期休みがきてほしいなあ」と思うのですが、3学期だけはその気持ちがありません。

3月と4月は出会いと別れの季節であり、もちろん楽しいこともあります。この時期はなんだか落ち着かない気分になるので、自分の中で「春休み」が好ましい時期ではないからです。(保健室に来た生徒にこの話をしたら、3・4月に楽しみを作ったらいよいよ！とアドバイスをいただきました！)

新しい「出会い」への期待よりも、みんなとの「別れ」のさみしさの方が、私にとっては自分の心を支配するものだからだと、なんとなく自分の気持ちを解釈することで、「仕方のないことだな」と心を落ち着かせています。

共感してくれる方がいたら嬉しいです！



おぼ 覚えよう！ やってみよう！



こんな ストレス解消法も あります

笑う



わら しあわ ぶんびつ
笑うと幸せホルモンが分泌されてポジティブな気持ちになれます。笑う表情にするだけでも効果があるそうです。

泣く



な ふくごうかんしんけい ゆう
泣くと副交感神経が優位になって気持ちが落ち着きます。また、抑えていた感情を解放できてスッキリします。

1月の保健目標(保健室前掲示)を「毎日必ず笑うこと」にしていました！見てくれましたか？
少し無理してでも笑うこと(笑顔を作ること)はとても大事！だと思っています。感動する映画などを見て涙を流すことも良いと言われてますね！
ストレスと上手に付き合いましょう！

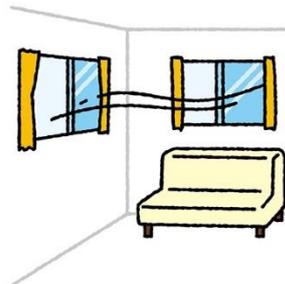
寒い季節の健康生活のために



へや なか そと きおん
部屋の中と外、気温に合わせて衣服を脱ぎ着して調節する。



そと かえ
外から帰ってきたときや食事の前には石けんで手洗いです。



へや くうき よご まえ
部屋の空気が汚れる前に換気を。窓やドアを2箇所開けるのがコツ。



さむ
「寒さ」もストレス。楽しいことをして、ストレスをためない心がけを。

令和6年度学校保健委員会を開催しました！

今年も昨年同様、対面での学校保健委員会の開催ができました。ご参加いただきました保護者のみなさま、お忙しい中ありがとうございました。

学校保健委員会の報告の中で「睡眠の重要性」を少しお話させていただきました。中学生のみなさんは習い事がとても忙しいと保健室でもよく耳にします。そこで、どうしても睡眠時間を削ってしまいがちですが、睡眠不足には「心に与える影響」と「体に与える影響」があります。



「良質な睡眠時間の確保」ができることで、

- ・食欲安定
- ・イライラ軽減（心が安定する）
- ・集中力アップ
- ・記憶力向上
- ・成長ホルモン大量分泌（身長が伸びる・免疫力アップなど）

“なんとなく最近調子が良いな”という心身の状態を実感してもらえるのではないかなと思います。

この“なんとなく調子が良い状態”“なんでもやる気が出る状態”を1回でも感じてもらえると、睡眠への向き合い方が少し変わるかなあと思っています。ので、ぜひ自分の睡眠の見直しをしてみてください！
ちなみに中学生に必要といわれている睡眠時間は8～10時間です！

よく眠るために



- 寝る部屋は暗くする



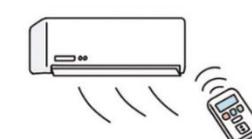
- 寝る直前までスマートフォンやパソコンを見ない



- 寝る前は、その日にあったいいことを思い出す



- 寝る部屋の温度を調節する
(冬は19～22℃、夏は23～26℃ぐらい)



- 自分に合う寝具
(布団やまくら)を使う



- 着心地がよいパジャマを着る



◎受験生のみなさん◎

受験生のみなさんは、これから本番を迎える方も多いと思います。勉強すればするほど「これも終わってない、あれもやらなきゃ」と気になることが増えて、焦ってしまうことはないですか。時には焦ることも大事ですし、焦る気持ちもとてもわかりますが、焦っても勉強が進むことはありません。どんなに効率が悪くても、少しでも前に進むには、勉強するしかありません。勉強しているときと、睡眠をとっているとき（知識の定着には質の良い睡眠が必要不可欠！）は、確実に前進しているという自信をもってください。人とペースが異なっても焦らなくて大丈夫です。焦りで頭が混乱したら「合格に近づくには…？」とシンプルに考えてみてください。気分転換・息抜きも忘れずに！最後まで応援しています！



～冬休みに実施した

睡眠ワークシート振り返り～

冬休み明け、生活習慣はいかがでしょうか？

皆さんが冬休みの睡眠について記録してくれたワークシートをチェックしました！！

年越しもあったので昼夜逆転している方が多いかなと思ったのですが部活動などがある影響か、12/31～1/1は夜更かししても、その後睡眠サイクルが大きく崩れる生徒は少なかったです。素晴らしい！！

睡眠習慣の崩れは、体と心の不調に直結します。

日中眠くなくても、しっかりと9時間程度は睡眠をとることが重要です。

左に載せた「よく眠るために」を、自分のできそうなことから試してみてください！！

心身の変化を感じたらぜひ報告に来てください！！