



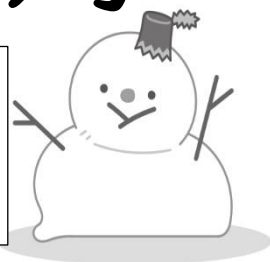
冬休み号

ほけんだよりNo. 4

R6.12.23

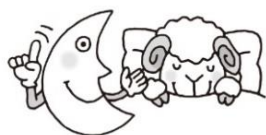
藤島中学校

保健室



◇◆冬休みを元気に過ごそう◆◇

待ちに待った冬休みがやってきました。冬休みは、クリスマス、お正月といった楽しい行事がたくさんあって、わくわくしますね。けれども、楽しいことが多い冬休みは、生活リズムが乱れてしまいがちです。休み明けの自分のために、冬休み中も生活リズムを守る意識をもって過ごしてほしいと思います。1/8（水）から2学期後半がスタートします。元気に登校してきてくださいね。



ぐっすり眠るための6つのヒント

ヒント
1

起きる時間は休みの日でも
できるだけいつも通りに

第一歩となる起床時間は
目覚ましをかけて一定に。

ヒント
2

カーテンを開けて
日の光を浴びよう

脳と体は、太陽の光を浴びると
睡眠モードから目覚めモードに
切り替わりやすくなります。

ヒント
3

朝ごはんを食べるのも
意外と大切

夜眠りやすくするために、日中元気に
活動するエネルギー補給は重要です。

ヒント
4

エナジードリンクや
コーヒーはほどほどに

カフェインは体外に出るまでに時
間がかかり、眠れなくなりがち。
利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント
5

眠る前ギリギリまで
スマホ・ゲームはNG

光の刺激で脳や体が睡眠モードに
切り替わりません。部屋を暗くす
るのもコツ。

ヒント
6

就寝時間は決めておこう

起きる時間から逆算して自分に必
要な睡眠時間を確保しましょう。



冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！ 睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。
心配ごとがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



睡眠ホルモンの 仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。
メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚める
のですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。

真夜中に 年末年始に

突然の体調不良…

そんなときは？

#8000

こども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。

#7119

救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

◇◆12/10(火) 学校保健委員会がありました◆◇

「こころのメンテナンス～悩みにつきあえる自分～」をテーマに、考え方のかたよりを知り、気持ちをコントロールする方法を学びました。保健委員会による悩める生徒を例に挙げた劇を行い、スクールカウンセラーの井上先生から劇の内容について、悩みの種類や物事の捉え方、気分転換についてなどを教えていただきました。

考え方のかたよりを知る

- ▶ 気づかないうちに悪く考えてしまう
「考え方のクセ」があるかも？

- ▶ 考え方のかたよりに気づいておけると、モヤモヤにとらわれにくくなる

心のモヤモヤに気づいたら

- ▶ 解消・発散をしよう！

好きなことをする

大きな声を出す

身体を動かす

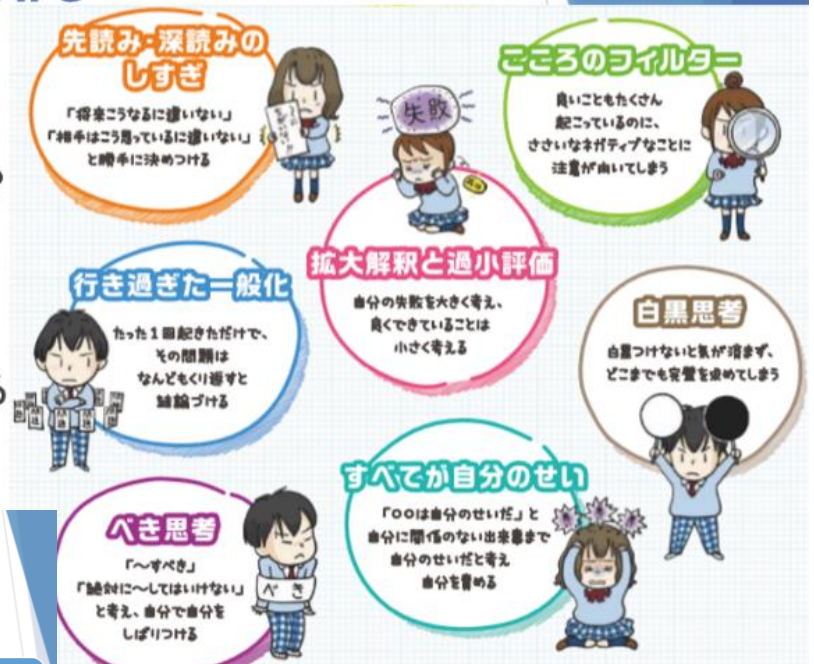
人のためになることをする

クッションや枕に当たる

いらない紙を破る

人に話す

深呼吸する



だれかに頼ろう。だれかを支えよう。

- ▶ ひとりで抱え込まない

たまった悩みを吐き出すことは恥ずかしいことでも弱いことでもない。頼れば周りの人は話を聞いてくれたり助けてくれる。

だれかに頼られたら、話を聞く時間をとって支えてあげよう

自分の考え方のクセを知り、違う方向から捉えてみることで気持ちがラクになったり、必要な時には休憩をしたり・・・まずは「自分の気持ちとうまく付き合っていくこと」が大切ですね。また、他の人の意見を聞くことで、違う方向からの考えが見えやすくなることもあります。

自分の心（感情）は、他人に左右されるよりも自分自身で動かせる方が何事にも余裕をもてるようになります。こころのメンテナンスで、毎日を過ごしやすいしていきましょう。