

# 健康拳パ

大迫高校保健だより No. 2

令和5年5月

保健室 赤坂

新学期が始まって1ヶ月が経とうとしています。5月に突入です。5月と云えばみなさんお待ちかねのゴールデンウィークがありますね。過ごし方によっては、生活習慣の乱れに繋がり、休み明けの登校に影響が出てしまいます。適切な睡眠・食事・休養をとって、ゴールデンウィーク明けも元気に登校してきてください。

## GWも正しい生活リズムで過ごそう

### 正しい生活リズムで過ごす



夜更かしをして昼過ぎまで寝てしまうと体内リズムが崩れてしまいます。GW明けも、元気に登校できるように、生活リズムを正しましょう。

### スマートフォンは正しく使う



誰かを傷つけたり、知らない人と連絡を取ったりすることは、トラブルの原因になります。一人で悩む場合は、大人に相談を。

### 食事で栄養を摂る



三食栄養バランスの整った食事を毎日食べるように意識しましょう。中でも朝ごはんは、か欠かさず食べてください。

### 心と体を休めましょう



スマートフォンやゲーム等の長時間使用は、脳を休ませることができません。スマホやゲーム以外でのリラックス方法を見つけましょう。

# イライラ 睡眠 足りていますか？



いつもなら気にならない家族や友達の何気ない一言にも、今日はやけにイライラ・・・  
それは睡眠不足のせいかもしれません。

## 睡眠不足だと・・・

- ・嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日にも残る
- ・交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラすると感じる日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば「なんであんなことでイライラしていたんだろう」と不思議に思うかもしれません。



# こんなとき、どう感じる？



01.

友だちに好きな歌手の話をしたら、  
「私はあまり好きじゃない」と言われた。



- ① もしかして、私のことが嫌いなのかな…？
- ② どうして私のことを否定するの!?
- ③ 私とは好みが違うんだな

02.

友だちにSNSでメッセージを送ったけれど、  
返事が来ない。



- ① 返事をするほどでもないってこと…？
- ② 無視されてる!?
- ③ 今忙しいのかな？ また明日話そう

## 自分の“心のクセ”に気づこう

- ①や②のように感じる人が多い人は、疲れやすい“心のクセ”を持っているかもしれません。
- ③のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を疲れにくくするコツです。



## 試してみよう

### ✦ 気持ちを書き出す

「起こったこと」と「その時感じたこと」をノートに書き出し、  
数日後に見返してみよう。「こんなときに・こう感じる」  
という自分の“心のクセ”がわかると、感情に振り回されにく  
くなります。



## ほかにも…

- ✦ 朝起きた時、自分にポジティブな言葉をかける
- ✦ 思いっきり体を動かす
- ✦ 好きなことをする



もちろん、保健室にも相談に来てくださいね。

## ほめことば

# さしすせそ

ほめられればうれしくなりますよね。  
それは誰でも同じ。  
人をけなす言葉をつかうより、ほめ  
上手をめざそう。  
コツは「さしすせそ」！



さ さすがだね！

し じょうずだね。知らなかった

す すごいね。すてきだね

せ センスがいいね

そ そうだね。そのとおりだね



みんなのいいところを  
見つけて、お互いにほめ  
あえば、きっと仲よく楽  
しくすごせますよ。