



令和5年12月22日
岡崎市立葵中学校
保健部 No.7

12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日です。この日に湯船にゆずを浮かべた、ゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。実際にゆず湯には血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。ぜひゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう！

まだまだ注意！「インフルエンザ」「新型コロナウイルス感染症」

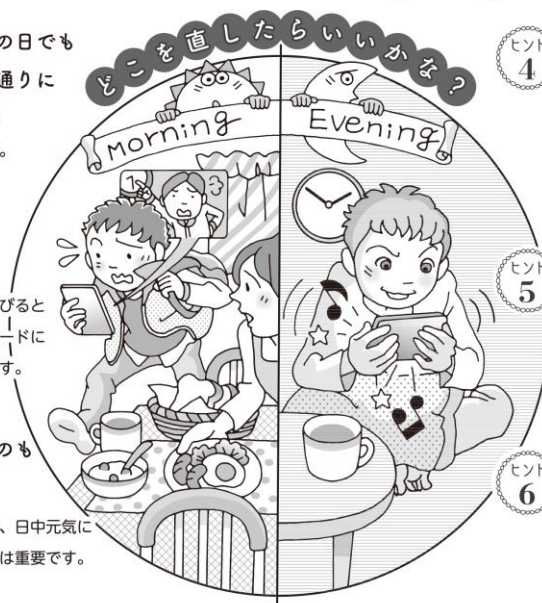
11月の文化祭前後はインフルエンザが流行してしまいましたが、その後は落ち着いた状態で2学期を終えることが出来ました。ただ、市内の小中学校では12月も学級閉鎖を実施している学校があり、冬休みや3学期もまだまだ注意が必要です。気持ちが緩んだそのすき間にウイルスは入り込みます。ウイルスは、みんなの時間・体力・気力をあっさり奪っていきます。感染症に負けない生活と体づくりをしましょう！

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。

■睡眠ホルモンの仕組み

睡眠を促す「メラトニン」というホルモンは、明るい光によって分泌が止まります。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。

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。心配ことがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



なんでダメなの？ お酒とたばこ



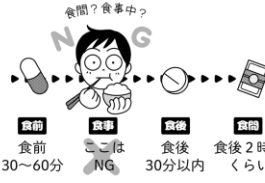
お酒 脳や内臓、二次性徴への悪影響が大きいです。また、若いほど急性アルコール中毒や依存症にもなりやすいとされています。

たばこ 若いほど依存症になるリスクが高く、がんなどの病気になるリスクもあります。誘われても、はっきりと断りましょう。

NG 牛乳やジュースで飲む



NG 食事と一緒に飲む



食事中=食間ではありません！それぞれ決められたタイミングがあります。

薬の使い方NG集

NG たくさん飲む



間違った使い方はリスクでしかありません。説明書をよく読んで、用法・容量を守って正しく使しましょう。

NG あげる



令和5年度 学校保健委員会

生活習慣を見直して、レジリエンスを高めよう！～困難を乗り越えるために必要なこと～

11月20日に学校保健委員会を開催しました。日本ポジティブ教育協会 足立啓美先生から「困難に負けない心（レジリエンス）を育てよう」のお話を聴きました。

レジリエンスとは、精神的回復力・逆境力。困難に耐える力。あきらめない心。

こんなことを学習しました

*レジリエンスを発揮する時は？

レジリエンスは誰にでもある！

レジリエンスは特別な人だけにあるのではなく、誰にでもある力です。レジリエンスを発揮するのは、気持ちがネガティブになった時という意見が多数発表されました。

*ネガティブ感情はいらない！？

ネガティブ感情は、なくては困る大切な感情。

特徴①：危険を察知して、命を守る役割がある。

⇒とても強い感情なので、人はネガティブ感情を感じやすい。

特徴②：頭にこびりついて離れない。

⇒体や心に悪影響。そして、悪循環に陥り、沼にはまりやすい。

*ネガティブ沼からの脱出方法 BEST 3：ACT

まずはネガティブ沼にはまったことに気づくことが第一歩！

脱出方法その①**A**ctive：体を動かす（運動）、気持ちを紙に書き出すのもOK！

脱出方法その②**C**alming：リラックスして心と体を落ち着ける（音楽、呼吸法）、規則正しい生活リズムで心と体を整える

脱出方法その③**T**hinking：自分の気持ちやとらえ方について考え直してみる

やってみよう！ リラックス呼吸法

①鼻からゆっくり吸う。お腹をふくらませる。

②軽く止めて

③口からゆっくり息を吐く。お腹をへこませる。

◆1回で効果は出にくいので、毎日続けることが大切！

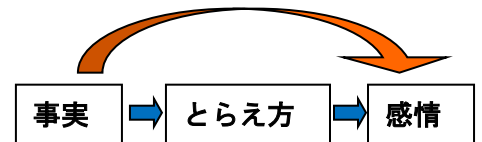
まずは吐いてから。
鼻から吸って1・2・3

少し止めて 4

口から吐いて
5・6・7・8・9・10

自分の中のネガティブオウムくんを知ろう

同じことが起こっても、人によって感情が異なるのは、事実そのものが気持ちを決めるのではなく、「**どのようにとらえるか**」によって決まるから。



「とらえ方」が「感情」を決める。



①非難オウム君



②あきらめオウム君



③正義オウム君



④心配オウム君



⑤敗北者オウム君



⑥罪悪感オウム君

ネガティブにとらわれてしまっていることに気づいたら、「**どうやって抜け出す？**」

と考えると、はげましオウムくんが誕生する。= レジリエンスを発揮する。

◆参加してくださった保護者の皆様、ありがとうございました。