

明日から連休です。体調維持し楽しみましょう。8日（月）に一段と元気な姿を見せてください。

連休中の健康維持には

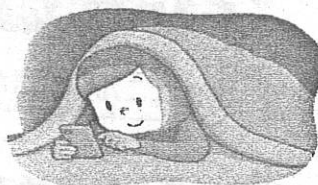
起きる時間・寝る時間・排便・運動 と スクリーンタイムのコントロール



あなたのスクリーンタイムは、1日何時間でしょうか。

スマホやタブレットなどから、意識的に離れる時間をつくってみてはどうですか。時間を決める、保護者に機器を預かってもらうことなども考えてください。

デジタルデトックスとも言いますが、その時間を連休は、家族や周りの人たちとの時間に使ってほしいと思います。



スクリーンタイム増加対策

*あなたの方法を教えてください

これからは、暑くなってきます。

ハンカチ・タオル・熱中症予防グッズ・水筒などの準備をしましょう。

先週の金曜日に、歯科の健康診断の結果をお知らせしました。いい状態の人が、多かったです。

引き続き丁寧なブラッシングを続けていきましょう。

視力のお知らせは、裸眼視力でB、矯正視力でCの人に配布しています。

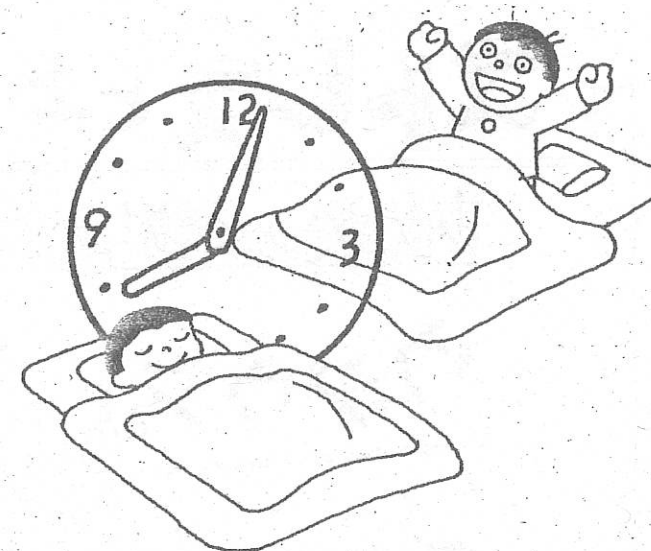
連休中も崩さないでね

生活リズム

人間は他の生物と同様に昼と夜を基準にした生活リズムを持っています。このリズムに合わせてからだは働いているのです。

- 朝起きて夜寝る。
- 寝ている間にホルモンの分泌を促進させている。
- 排便などの生理活動を行っている。
- 体温の調節をしている。

毎日、元気に活動をするためにはこれらのリズムが重要な働きをしていることをよく知っておくことが大切です。



人のリズムは25時間周期

人間の体内リズムは24時間の周期とされている人が多いと思いますが、じつは25時間周期になっています。これは、人が生活していくうえでさまざまな変化に対応しやすいからだといわれます。

人はそれを毎日24時間リズムに修正しながら生活しているのです。それを修正するのが、朝の太陽と朝食をしっかりとることです。

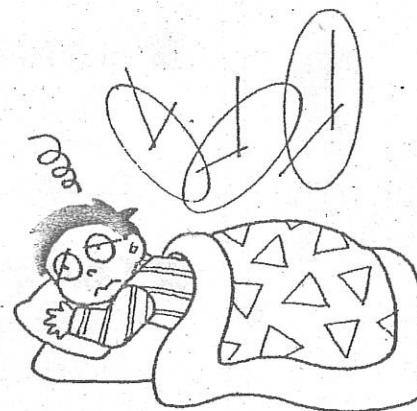


リズムのズレ

通常の日常生活は24時間の周期で生活していますが、本来人間が持っているリズムは25時間周期なので、生活リズムは後ろにズレる傾向があります。

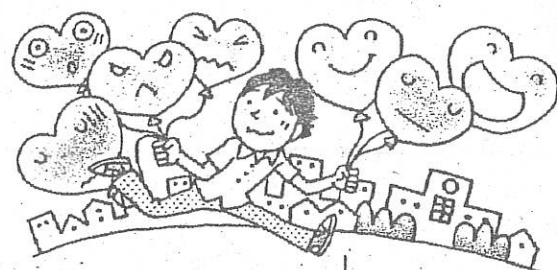
そのため、生活リズムをしっかり整えないと夜更かしをしがちになり、朝すっきり目覚めることができず、いつも頭がボーッとしている状態になってしまいます。

生活リズムは朝の日の光を浴び、朝食をとることでリセットしましょう。



ストレスと上手につきあおう!

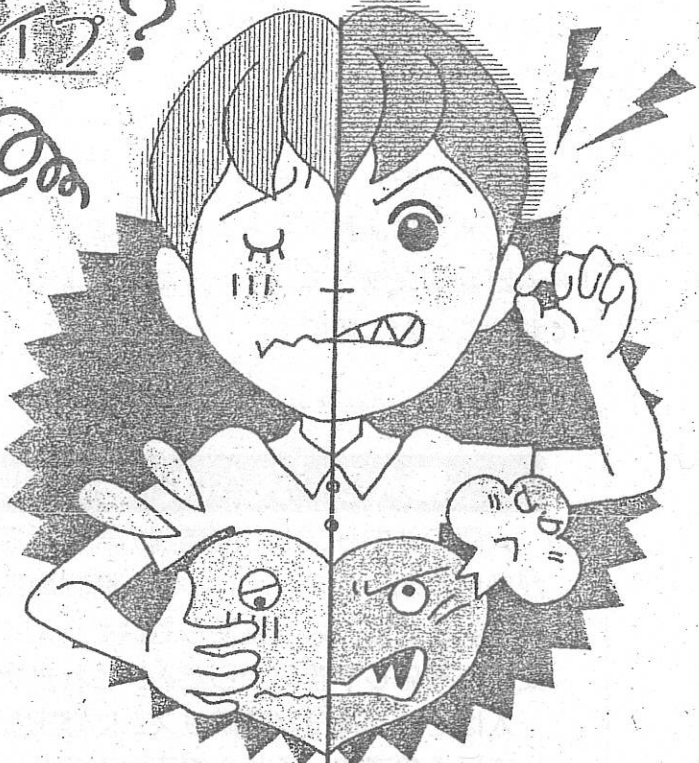
ストレスを感じたときに一人で悩んでしまうウジウジさんタイプと、カッとなりやすいカリカリさんタイプ。自分がどっちのタイプかを知って、ストレスと上手につきあおう。



あなたはどちらのタイプ?

ウジウジさん
タイプ

- ✓ 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまって落ち込むことがある
- ✓ 起こってもいない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- ✓ 「どうせできない…」とすぐにあきらめてしまいやすい



カリカリさん
タイプ

- ✓ すぐにカッとなって人のせいにしてしまう
- ✓ 相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- ✓ 相手のことを間違っていると決めつけてしまいやすい

ウジウジさんタイプへのアドバイス

できそうな目標を順にこなそう

目標は難しすぎるものよりも、少しがんばればできそうなものに。クリアすると自信につながります。



今できることを考えてみよう

今できることを見つけて精一杯取り組めば、気持ちが少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかも。

「できていること」に目を向けよう

自分の欠点が心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。

カリカリさんタイプへのアドバイス

白と黒の間を考えよう

「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。

「ありがとう」を探そう

不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるようになれば心に余裕ができるかも。



見方を変えてみよう

同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。

5月の健康診断予定

10日(水) 尿検査(1次2回目)

18日(木) 内科健康診断
(3年・2-2)

24日(水) 尿検査(2次)

25日(木) 耳鼻科健康診断

新学期が始まって1カ月が経ちました。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ストレスと上手につきあうには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。ときにはゆっくり休みながら、心の健康について振り返ってみてくださいね。

自分に合った ストレス解消法を見つけよう!

例えばこんな方法があります

友だちに話す

部屋の片付けをする

本を読む

ゆっくりお風呂に入る