

ほけんだより 1月

令和6年1月
多摩市立鶴牧中学校
校長 福田 洋一
養護教諭 柄澤 美紅

3学期が始まって約2週間が経ちました。生活リズムが冬休みの間に乱れてしまった人は、早めに学校モードに切り替えるよう心掛けましょう。皆さんは新年の目標を立てましたか？「1年の計は元旦にあり」という言葉は「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味です。目標をもとに計画を立てて、着実に進んでいきたいですね。そして、3年生の皆さんはまさに自分の将来への重要な一歩を決めるときです。後悔のないように心身のコンディションを整えて、存分に力を発揮してほしいと思います。

生活リズムを整えよう！

冬休みの間に、夜更かしをしたりお昼過ぎまで寝ていたりして生活リズムが崩れてしまった人もいません。生活リズムが崩れると、体がだるい、集中力が下がるなどの症状が出て、日常生活に支障出ることがあります。意識的に、元のリズムに戻していきましょう。

① 早寝早起きを心掛ける

早起きをするためには早寝が基本です。夜は自由に過ごせる貴重な時間だとしても、まず確保すべきは睡眠時間です。また、起床後に朝日を浴びることで眠気を誘発するメラトニンの分泌が止まり、体内時計が整います。

② 朝ごはんをしっかり食べる

朝ごはんにより、栄養が全身に行き渡って体温も上がり、1日を元気にスタートできます。朝ごはんを食べないと、午前中はぼーっとしてしまい、昼ご飯を食べてようやく目が覚め、夜遅くまで活動的になってしまいます。



十分に睡眠がとれていれば、思う存分活動できます。さらに運動することで体が適度に疲れ、夜によく眠れるようになります。



給食後に少し眠くなりますが、授業中は頑張って集中して、夜にしっかり眠りましょう。



夜になると、自然と眠気が強くなります。たとえ眠くなくても、明かりを消して、布団に入るようにしましょう。

質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣



寝る2～3時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる



寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする



昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく

「よいストレス」と「よくないストレス」とは？

ストレスはよくないもの、というイメージで捉えられることが多いですが、実はストレスには「よいストレス」と「よくないストレス」があります。



私たちは日々、様々な刺激を受けながら生活しています。これらを受けている状態を「ストレス状態」、それを引き起こすものを「ストレスラー」と言います。例えば、“サッカーをする”というストレスラーがあったとき、サッカーが好きな人は“楽しみ”、“頑張ろう”と感じて「よいストレス」になるのに対して、あまり好きではない人は“面倒くさい”、“ゆううつ”と感じて「よくないストレス」になる、ということです。



「よいストレス」は、ものごとに対するやる気や、生活の中で前向きな目標をもつことに繋がってきます。一方、「よくないストレス」はたまっていくと心だけでなく、身体の調子にも影響が出てきます。のんびり休んだり、好きな音楽を聴いたりして、うまく付き合っていきたいですね。



見方を変えると…？

- いい加減？ → おおらか！
- 気が弱い？ → 相手を大切にする！
- 騒がしい？ → 元気がいい！
- 怒りっぽい？ → 情熱的！
- せっかち？ → 積極的！
- 冷たい？ → 落ちつきがある！

こんなふうに、ある物事を異なる『枠組み』で見るとリフレーミングといいます。あなたが自分で「気になる」「直したい」ところも、他の人からは違って見えているかもしれませんよ。



こころも温めて、冷まして…

「だいじょうぶ？」「ありがとう」などのふわふわ言葉。こんな言葉を言われたら、温かい気持ちになりますね。みなさんは、周りの人のこころのウォームアップをしていますか？ 逆に、みなさんがイライラしたりムツとしたりすることがあったら？ そんなときは、こころのクールダウンが大切。深呼吸する、その場をはなれるなどしましょう。運動するときにはウォームアップやクールダウンが必要ですが、こころにも大切です。



学校でのケガで受診・・・
医療費の申請はお済みですか？



学校でのケガで受診した際には、日本スポーツ振興センターの災害給付金制度を利用することができます。学校の活動中にケガをしたけれど書類を受け取っていない、書類を受け取ったけれど提出していない、という人は、担任の先生または保健室まで声をかけてください。支払い請求の時効は、給付事由が発生してから2年間です。

また、給付金制度を使用する際は、子ども医療費を使用せずにお支払いください。子ども医療費を使用した際には、書類に記入欄がありますので該当箇所の記入をお願いします。