

2月の ほけんだより

まあぶらけた話
見たいとくだけだけ
元張れるかなよね。

〈 2月の保健目標 〉

心の健康に努めよう！



© 株式会社 森下社

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにもとても大切です。お互いが笑顔になれるように言葉遣いにも気をつけたいですね。



また、新型コロナウイルス感染症も増えてきているので気を付けたい時期です。「早寝早起き・バランスの良い食事・適度な運動」を心掛けて、病気に負けない体を作って、元気に過ごしましょう。



考えよう、コミュニケーション～言葉のちから～

自分のしたことを誉められたり、辛いときに共感してもらえたりすると、うれしかったり、少し気持ちが楽になったりします。逆に、けなされたり、責められたりすると、腹が立ったり、落ち込んだりしますよね。

私たちが普段の生活の中で発している言葉は、お互いの行動や考えに大きな影響を与えることがあります。「この言葉を言ったらどう思うかな？」と、少し立ち止まって相手のことも考えながら伝えていけるといいですね！

Iメッセージで

気持ちを上手に伝えよう

「あなた」が主語の“Youメッセージ”ではなく、「わたし」を主語にした“Iメッセージ”で話せば、相手を責めずに自分の気持ちやお願いを伝えられますよ。

Youメッセージ



ちょっと
静かにしてよ！



なんで連絡
くれなかったの？

Iメッセージ



もう少し静かにして
もらえるとうれしいな



連絡を楽しみにしてた
から、さみしかったな

ありがとう は魔法の言葉

友 だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか？感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。



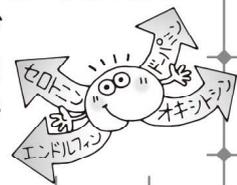
セロトニン
心のバランスを整える

エンドルフィン
痛みを和らげる

ドーパミン
やる気を出させる

オキシトシン
幸せな気持ちにしてくれる

体 の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？



良い睡眠で元気に過ごそう！

先月から引き続いて、睡眠についてのお話です。現在、新型コロナウイルス感染症予防対策で放課後の部活動等も中止になり、お家で過ごす時間が多くなりましたね。帰宅してから寝までの過ごし方を見直すいい機会になります。生活のリズム、睡眠のリズムを整えて、快適な学校生活を送ろう！

切り替え スイッチ

快適な睡眠を

快

適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ち



夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。



ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。



トリプトファン

睡眠には欠かせない



トリプトファンは、睡眠には欠かせない必須アミノ酸。からだに必要な量が体内で合成できないので、食品から補う必要があります。

トリプトファンを含む食品

- 肉、魚 
- 豆、種子、ナッツ類 
- 乳製品 
- チョコレート 
- バナナ 
- …など

健康のためには必要ですが、過剰な摂りすぎには注意を

3年生も受験まで1か月を切りました。睡眠時間もおいしいと思ってしまいがちですが、睡眠も学力をつける上では重要です。そして、1・2年生にも必ず受験が訪れます。自分に合った睡眠のコツを見つけて、日頃から「質のいい睡眠」を目指しましょう！

受験に向けて…睡眠のコツ

★寝る前にすることを習慣化しよう

ストレッチをする、あたたかい飲み物を飲むなど、「これをしてから寝る」という習慣を決めましょう。試験前日の夜も、いつもと同じ行動をすることで少し緊張がやわらぎます。



★徐々に朝型に切り替えよう

試験はほとんどが朝から行われます。試験開始の時間にしっかり頭を働かせられるように、夜型になっている人は就寝時間を15～30分ずつ早くして、理想の起床時間に近づけてみて。

緊張で眠れない時は、「ああ、緊張しているんだな」とありのままの状態を受け入れてみてください。あなたのがんばりを一番わかっているのは、あなた自身。眠れない時は、自分をほめる時間にあててください。

