

# ほけんだより



令和5年5月10日  
上飯田中学校保健室

5月は暦の上では「夏」の始まりです。爽やかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、「早寝」「早起き」「朝ごはん」♪遠足や修学旅行に向けて、今から体調を整えておきましょう(^^)



## 心の疲れ貯金していませんか？

5月は疲れがしやすい季節・・・  
あなたのリフレッシュ方法は？

## 5月病になっていませんか？



こんなことをしてみましょう

- 何も考えない時間を作る
- ぐっすり眠る
- 信頼できる人に相談する
- 好きなことをする

## イライラ 睡眠不足ですか？

いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、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。

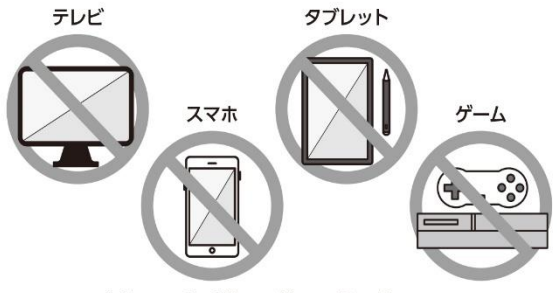
**睡眠不足だと...**

- 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、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう？」と不思議に思えるかもしれませんよ。



質の良い睡眠は、脳の情報整理力を高め、成績アップにつながります♪  
寝ながらスマホを使うと、さらに眠れなくなるので、寝る1時間前には電源OFF♪



メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前\*にはしっかり「OFF」!

\*日本眼科医会 HP「こどもの目」より

自然の

# 「癒やし」

に触れてみて



「色」「音」「香り」は、人によって好みも違います。  
あなたにとってベストな「癒し」を探してみてください♪

## 目からの癒やし

「緑色」は目にいちばんやさしい色。ストレスを和らげる効果も。

## 耳からの癒やし

小川のせせらぎや木の葉が風にそよぐ音。音の「ゆらぎ」にリラックス効果が。

## 鼻からの癒やし

森の香りには「フィトンチッド」という癒やし成分が。胸いっぱい吸い込んでみましょう。

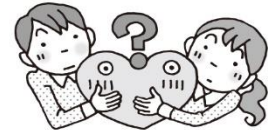
部屋にこもりがちあなた。たまには自然の「癒やし」に触れてみては。



# 自分の心のクセ、知っていますか？ コントロールできていますか？

心のクセは、誰もが持っています。  
でも、クセの強さは人それぞれ。  
気づくとコントロールもできますよ！

## 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。



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

02.

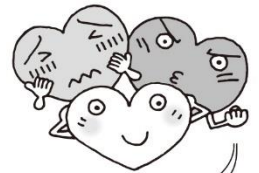
友だちにSNSでメッセージを送ったけれど、  
返事が来ない。



- 返事をするほどでもないってこと…？
- 無視されてる!?
- 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

- 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。



他にも…

- 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。