

今年も残すところ、あと1週間となりました。みなさんにとって、どんな1年だったでしょう。
新年を迎えることは、自分をリセットする良い機会です。気持ちを新たにして、来年も心と体を健康に保ちましょう。



早寝早起きコラム④ ～質の良い睡眠を得るために～

年末年始は楽しいイベントも多く、気分転換になりますよね。
つつい夜更かしや朝寝坊してしまうこともあるでしょう。そんな中でも良質な睡眠をとり、なるべく生活リズムを崩さず、新学期を健康に迎えらるるようになしてくださいね。

以下のクイズにチャレンジしよう!! ※答えは最後にあります

- ① を寢床に持ち込まない
- 寝る前や深夜の ② ・ ③ ・ ④ は避ける
- 夕方以降の ⑤ 摂取を控える
- 朝起きたら ⑥ を浴びて体内時計をリセットする

参考:厚生労働省 HP



こたつで寝ると…



ポカポカと暖かいこたつ。気持ちがよくて、つついそのまま寝てしまうこともありますね。ただ、こたつで寝ると、かぜをひきやすいと言われています。こたつでは、外に出ている上半身と、中に入っている下半身の温度差が大きく、体温調節機能が乱れがち。また、下半身はずっと温められているので熱くなり、体温を下げようとたくさん汗をかきますが、その汗が元で体が冷えてしまいます。さらには、汗をかくことで体内の水分が失われ、のどが乾燥してウイルスへの抵抗力も落ち、よりかぜをひきやすい状態になってしまうというわけです。



鹿児島県全域に

インフルエンザ流行発生警報

発令中 ⚠

年末年始で人の移動が増え、インフルエンザの流行拡大が予想されます。

インフルエンザかな?と思ったら、自己判断せずに病院を受診しましょう。(受診の目安は発熱後12時間以降、48時間以内)

【出席停止の証明について】

◆出席停止証明書 (医療機関が記入)

◆その他証明できる書類

(インフルエンザ治療薬の処方があるもの、検査結果等)

いずれかを提出してください。



ほけん de ゆんぬ学⑥

問題焦点型コーピング

問題焦点型コーピングとは…ストレスの原因そのものに働きかけ、状況を変えたり改善したりする対処法

流れ: 1 問題を明確にする → 2 解決策を考えて実行する → 3 結果を振り返り調整する

【具体例】

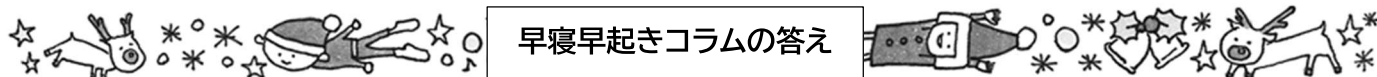
○ 友人が悪口ばかり言っていてつらい

- 1 いつどんな状況がつかいかを整理する …紙に書き出す, 相談して言葉にする
- 2 悪口が始まったら話題を変える, 「その話は疲れる」と伝える, そっとその場から離れる
- 3 悪口は減った? 心が軽くなった? …改善していなければ別の方法を考える

できそうなことを
参考にしてみよう

○ 勉強がストレス

- 1 勉強の何がストレスか整理する …勉強時間が足りない, 難しい, 集中できない
- 2 1つの教科にだらだらと1時間以上かけない, 先生や友人に質問する, スマホを別の部屋に置く
- 3 ストレスは減った? 理解できるようになった? …改善していなければ別の方法を考える



早寝早起きコラムの答え

- ① **ストレス** …ストレスが高い状態のまま寝床に入ると睡眠休養感が低下します。
日中のうちにストレスを発散させ, 寝る前にリラックスする方法を身につけましょう。
- ② **パソコン** ③ **ゲーム** ④ **スマホ** …寝る前, 寝床の中でのデジタル機器の使用は, 脳が覚醒するため, 夜更かし・朝寝坊・睡眠不足を助長します。
- ⑤ **カフェイン** …カフェインは覚醒作用があるため, 夕方以降の摂取は控えましょう。
- ⑥ **日光** …朝起きてすぐに日光を浴びると, 脳の体内時計がリセットされ, 体が朝だと認識します。
日光が無いときは, 部屋の照明をすぐにつけることも効果があります。



今後のスクールカウンセリングは

12月25日(木)午後 , 1月28日(水)終日

希望者は, 話しやすい先生か保健室へ伝えてくださいね。