

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が多く、気分転換になりますよね。

つい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れるようにしてくださいね。

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 を寝床に持ち込まない
- 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、つい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、外に出てる上半身と、中に
- 入っている下半身の温度差が大きく、体
- 溫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分か
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らいかを整理する …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。