

ぽっかぽか

～ からだ・けんこう・こころに関する大切ながみ ～

宇部市立厚東川中学校

令和3年5月12日

養護教諭 戸川尚美

No. 2

5月のめあて

保 健	正しい生活習慣を身につけよう
給 食	食器をていねいに扱おう

「あとちょっとだけ、もうちょっとだけ」を見直そう

新しい学年が始まり、1カ月が経ちました。木々の緑が鮮やかになり、さわやかで過ごしやすい日が多くなってきました。からだも心も疲れが出てくる時期です。「あとちょっとだけ」「もうちょっとだけ」と思って続けていることが、体調を崩す原因になる場合もあるので、生活リズムをもう一度見直してみしましょう。

●起床時刻

家を出る時刻のギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていないですか。朝ごはんは1日の元気のもとなので、しっかり食べてきましょう。また、慌てて家を出ると、けがをする危険もあります。まずは、これまでより10分早く起きることから始めてみましょう。

●ゲーム・インターネット

ゲームやスマートフォンを使いすぎていませんか。やりすぎると視力が悪くなったり、肩や首のこりにもつながったりすることもあります。また、勉強やしななければならないことが手につかなくなることもあります。家族と使い方のルールを決めておきましょう。

●おやつ

おやつをダラダラと食べているとむし歯になるリスクが高まります。量や時間を決めて食べましょう。

●睡眠不足

睡眠不足になるとイライラしたり、太りやすくなったり、勉強に集中できないなど心にも体にもよくありません。ゆっくりと寝て、疲れをとりましょう。中学生は、からだの成長を考えて、遅くても午後11時までには寝るようにしましょう。



戸川の至福の時間は、家に帰ってからお気に入りのテレビドラマを見ることです。疲れているときには、あとちょっとだけと無理をして見るのではなく、録画をしておき、早起きをして見るようにしています。今は、録画をしておけば自分の生活ペースに合わせて見ることもできるようになりました。とても便利でおすすめです。

こころのためのリラックスタイムをつくってみましょう

心の疲れは、からだの疲れと違い自分では気づきにくいものです。こころがリラックスできる方法を紹介します。自分に合うリラックス方法を見つけてみてください。



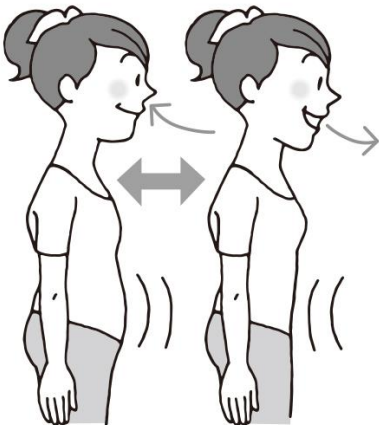
体を動かす



気持ちを書き出す



周りの人に相談する



腹式呼吸をする



好きな音楽を聞く



のんびり過ごす時間をつくる

厚東川中学校のスクールカウンセラーは

くろさき あきこ
黒崎 亜希子先生です

スクールカウンセラーとは、みなさんの困っていることや悩んでいることについて、一緒に解決方法を探すためのお手伝いをしてくださる方です。

みなさんが困っていることや悩んでいることについて相談にのり、一緒に考えたり、アドバイスをしてくださったり、こころの健康について教えてください。

黒崎先生が来られる日に話をしてみたい人は、毎週水曜日に行うアンケートに記入するか、担任の先生や戸川まで知らせてください。

