

ほけんだより



令和4年2月4日
豊橋市立前芝中学校
NO.18

まだまだ寒い日が続きます。でも、庭を見ると、桜の芽、梅の花のつぼみなどすこしずつ、春の開花に向かって準備しています。まだまだ、かぜなどの感染症などに気をつけたい時期です。花粉症もそろそろ始まってきます。どちらにも負けないからだを作るポイントは同じです。「早寝早起き・バランスのいい食事・適度な運動」を心がけて元気に過ごしましょう。この寒さを乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。



そろそろ花粉がとび始めます。

この症状はカゼ?	カゼ	花粉症
鼻水	粘りがあって黄色っぽい	透明でサラッとしている
くしゃみ	1回~数回くらい	連続で何度も出る
熱	微熱(38℃くらいまで)	ほとんど出ない
症状が強くなる時間帯	1日中だいたい同じ	起きてすぐ、昼間、日が暮れるころ

気になる症状がある人は相談してくださいね

睡眠をしっかりとっていますか?

本年度は学校保健委員会で豊橋睡眠メイッククリニックの小池先生より睡眠についてのお話を聞きましたが、睡眠時間は8時間くらいとれていますか? 12月の睡眠アンケートでは、12時すぎに寝ている人も多くいました。つついスマホ等を見ていて夜更かししていませんか? 帰宅後の時間の使いかたについて見直してみよう。

睡眠リズムを乱すものの正体

暗い部屋で見るスマホ画面

深夜のコンビニに長い

無理な勉強で夜ふかし

遅くまで音楽を聴く

切り替えスイッチで快適な睡眠を

快 適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持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
- ...

健康のためには必要ですが、過剰な摂りすぎには注意を

外国に行っていないのに 時差ぼけ?

「休みの日は絶対夜ふかし！」というAさんの生活リズムを見てみましょう。
寝てから起きるまでの時間の中間を「真ん中の時刻」として計算しました。



Aさんの生活リズム

	就寝	真ん中の時刻	起床
平日	22:00	2:30	7:00
休日	0:00	5:00	10:00



平日と休日で真ん中の時刻は3時間半ズレていますね。このズレは、海外旅行をしたときの時差ぼけのように体内時計を乱します。例えばAさんの場合、毎週末インド旅行（時差約3時間半）をしているのと同じです。

ズレはだるさや日中の眠気につながり、長く続くと肥満や生活習慣病のリスクを高めてしまいます。週末にのんびりするの大切。でも、寝る時間と起きる時間には気をつけてくださいね。



こころの健康について

いちど自分のこころや友だちのこころをふりかえてみよう!



自分の心も
友だちの心も
大切に

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」と伝えてありますか？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の出ます。



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？



自分はダメな人間だと思ってる？

世界の高校生に「自分はダメな人間だと思えることがある？」と質問した研究があります。下の表は「とてもそう思う」「まあそう思う」と答えた人の割合です。では？の数字はどれくらいでしょうか？

国	割合 (%)
日本	? %
中国	56.4 %
アメリカ	45.1 %
韓国	35.2 %

答えは72.5%。他の国よりゲンと高く、日本の高校生は自己肯定感の低い人が多いと言えそうです。

自己肯定感とは「自分は自分のままでいいと思える」こと。失敗から立ち直る助けや挑戦する力になります。

足りない部分を知るのも大切ですが、自分の強みやいいところにも目を向けてくださいね。



リフレーミング

枠組みをかえて感じ方も変えるフレームワークです。不満を満足に変えられます。

…たとえば
おひとよし→やさしい
あわてんぼ→行動的
臆病→慎重など
いろいろいいかえてみよう。



考え方を変えてみよう

まだまだ寒い冬

こころもぽかぽか大作戦

作戦1

ふわふわ言葉を使う

「ありがとう」や「大丈夫?」「いいね」と優しい言葉選びを。言われた人も言った人もこころが温まるよ



作戦2

いいところを探してみる

友だちや自分のいいところに目を向けてみよう。イライラする気持ちも落ちつくよ



※国立青少年教育振興機構(2015年)「高校生の生活と意識に関する調査報告書 - 日本・米国・中国・韓国の比較 -」より