

ほけんだより



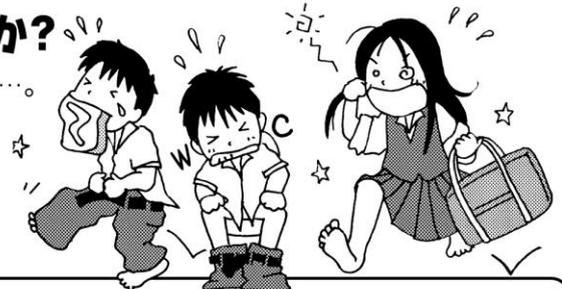
一宮市立丹陽中学校
2024年9月

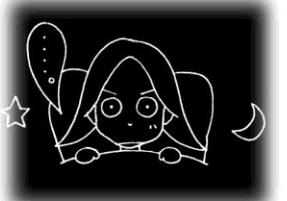
長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。もしかしたら、夏休みの生活リズムから抜け出せず、だるさを感じたりぼーっとして集中できなかったりする人がいるかもしれませんね。体と心を学校モードに切り替えましょう。

9月・バタバタスタートになっていませんか？

寝坊してバタバタ、忘れ物してバタバタ、お腹痛くてバタバタ…。二度寝の誘惑に負けないで、10分早く起きるだけでも変わるといいますよ、その生活。毎日歯をみがくように、お風呂に入るように、

早起きも「習慣化」させてみませんか？



<p>明日、10分早く起きてみる！</p> <p>時計7分！起きてね！</p>  <p>自力で起きようね</p>	<p>明日の準備は夜のうちに！</p> <p>2つとも 洗うのを忘れた!!</p>  <p>明日でいいや〜は失敗の元</p>	<p>朝食後、とにかく便器に座ってみる</p>  <p>出ろ出ろ 出ろ 出ろ</p> <p>出なくても！</p>	<p>夜は30分早く消灯してみる！</p>  <p>眠くなくても光の刺激をなくそう！</p>
--	--	---	--

朝が苦手

スッキリ起きられない

のはどうして？

●生活リズムが乱れてしまった？

元々体内時計は25時間。生活リズムはずれやすい仕組みになっているため、整えるにはコツが必要です。まずは眠たくても同じ時間に起きて朝日を浴びるところからスタートしましょう。

●よく眠れていないのかも？

眠る前のコンディションを見直してみましょう。室温は眠りやすい温度にしましょう。寝る前にはカフェインをとったりお腹いっぱい食べたりせず、メディアからも離れましょう。



●体質や病気が原因のことも

生活を見直してもうまくいかないときは「低血圧」「起立性調節障害」などの体質や病気が原因になっていることもあります。気になることがある人は家の人に相談して、病院受診してみるのもいいかもしれません。保健室でも相談に乗りますよ。



あなたのけがの原因は？



自分の行動を振り返って、チェックしてみましょう。
あてはまることが多いのは、どの項目？

<p><input type="checkbox"/> 午前0時を過ぎてから寝ることが多い。</p> <p><input type="checkbox"/> 朝、起きるのがつらい。</p> <p><input type="checkbox"/> 時間がなくて朝食を食べられないことがよくある。</p> <p><input type="checkbox"/> 体が重く感じる。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 「人の話をよく聞いていない」とよく注意される。</p> <p><input type="checkbox"/> ちょっとした段差で転ぶことが多い。</p> <p><input type="checkbox"/> 危ないと分かっているのに、うっかりしてしまうことがある。</p> <p><input type="checkbox"/> くつひもがほどけていても気にしない。</p>  	<p><input type="checkbox"/> 運動中に足がつることが多い。</p> <p><input type="checkbox"/> スポーツをした後は、必ず筋肉痛になる。</p> <p><input type="checkbox"/> スポーツの後、肩やひじが痛くなることもある。</p> <p><input type="checkbox"/> 前につめを切ったのがいつだったか思い出せない。</p> 
---	---	---

<p>この項目が多かったあなたは</p>	<p>この項目が多かったあなたは</p>	<p>この項目が多かったあなたは</p>
<p style="text-align: center;">↓</p> <h3 style="text-align: center;">睡眠不足</h3> <p>睡眠不足は、注意力・体力低下の原因になります。十分な睡眠で疲れをとり、朝食で体のスイッチをONにして行動を開始しましょう。</p> 	<p style="text-align: center;">↓</p> <h3 style="text-align: center;">注意不足</h3> <p>「ま、いいか」と思ってしたことが思いがけないけがにつながる場合があります。一呼吸、考える時間をおいてから行動しましょう。</p> 	<p style="text-align: center;">↓</p> <h3 style="text-align: center;">準備不足</h3> <p>準備運動は、体のどの部分を使っているかを意識して動かすことが大切です。つめや服装のチェックも忘れずに行きましょう。</p> 

傷をいやしてくれるのは・・・



からだの傷は、原因がはっきりしているし、他の人からもよく分かります。すぐに応急手当をするし、傷の治り具合も、見て分かります。

こころの傷は、周りの人からは見えないし、原因も人によって違います。そのため、手当てが遅れたり、治っていない傷がさらに深くなったりすることもあります。

でも、どんな傷もきっと時間が治してくれます。あなた自身に、傷を治す力が備わっているからです。

傷が痛むときは、がまんしないで、だれかに相談したり、助けを求めたりしてください。助けてもらうことも大切な薬なのです。