



2月の保健目標

いのちの大切さについて考えよう

「いのちを大切にすること」、「自分や周りの人を大切にすること」です。そして、人を大切にするために身近で気をつけられることが「言葉の使い方」です。日頃からどのような言葉を使っていくとよいのか考えてみましょう。

「あたたかい言葉」で 自分も相手も大切に

ネガティブな感情になることは人として当たり前のことであり、必要なことです。しかし、感情に任せて衝動的に言葉を発することで、周りの人を傷つけてしまったり、このような感情にとらわれすぎることが、心身の不調につながったりすることもあります。

ネガティブな感情

- ・不安やストレスから心を守るために無意識に働く防衛反応
- ・心のために必要な機能がうまく働いている証拠

長期的に

とらわれて
しまうと…

ストレスホルモンの分泌が増加し
心身に悪影響を及ぼすことがある



ネガティブ思考にとらわれすぎず
うまく付き合うことが大切！

人に感謝している時には、脳が活性化され、「幸せホルモン」とも呼ばれる脳の神経伝達物質であるセロトニンやドーパミンが分泌されると言われています。そのため、日頃から意識して感謝の気持ちを周りの人に伝えるようにしたり、「あたたかい言葉」を使うことで相手だけではなく、自分自身も幸福感が高まるという効果があります。

「あたたかい言葉」とは…相手の気持ちに寄り添い、心地よさや安心感を与える言葉

- 【挨拶】 ・おはよう ・こんにちは ・いただきます ・ごちそうさまでした
- 【励まし】 ・応援してるよ ・がんばれ ・いいね ・やったね ・お疲れさま
- 【感謝】 ・ありがとう ・助かったよ



まずは、家族や友だちへの挨拶や感謝の気持ちを伝えることから始めてみましょう！

十分な睡眠をとるために

みなさん、睡眠はしっかりとれていますか？ 中学生では、8～10時間の睡眠をとることが理想とされていますが、今年度本校で行った実態調査の結果、8時間以上睡眠がとれていると答えた人は、1年生で26%、2年生で12.9%、3年生で7.5%でした。

〇睡眠がもたらす良い効果

睡眠には脳や身体を休ませる効果のほかに、



ストレスの解消



成長ホルモンの分泌



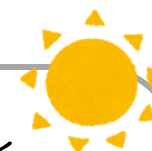
記憶の定着

などがあります。

〇十分な睡眠をとるためのポイント

就寝前の1時間前には
スマホを触らない

質の良い睡眠のためには、自律神経系が交感神経優位から副交感神経優位に切り替わる必要があります。しかし、スマホを使用することで様々な刺激が脳を覚醒させたり、交感神経を優位にさせたりします。就寝前はなるべくスマホの使用を控え、リラックスして過ごせるように心がけましょう。

太陽の光を
たくさん浴びておく

脳から分泌されるホルモンで睡眠や覚醒のリズムを整えるメラトニンは、日中に浴びる光の量が多いほど分泌量も多くなります。質の高い睡眠をとるためには、起床後から午前中に多くの光を浴びるように心がけるとよいでしょう。

適度な運動を習慣づける

睡眠の大事な目的は、日中に蓄積した疲労の回復です。そのため、適度な運動を行うことで睡眠に良い影響があるとされています。日中に無理のないウォーキングやストレッチなどを行い、体を動かすようにしましょう。

就寝の1～2時間前に
ゆっくり入浴する

人の身体は、体温が下がることで眠気を感じるようにできています。お風呂に入ると一時的に体温が上がり、その後布団に入る頃にちょうどよく体温が下がってくるため、寝つきが良くなります。