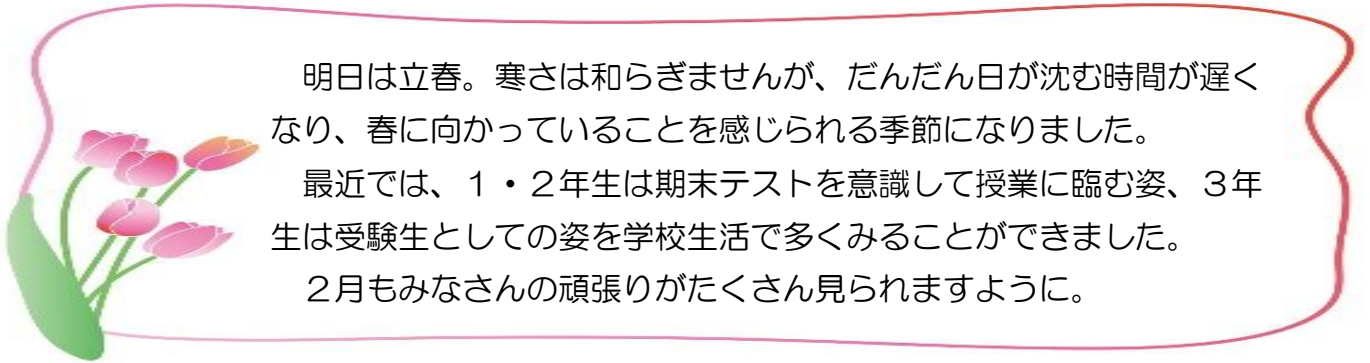




# 笑顔、咲く

令和5年2月3日  
藍川東中学校  
ほけんだより



明日は立春。寒さは和らぎませんが、だんだん日が沈む時間が遅くなり、春に向かっていくことを感じられる季節になりました。

最近では、1・2年生は期末テストを意識して授業に臨む姿、3年生は受験生としての姿を学校生活で多くみることができました。

2月もみなさんの頑張りがたくさん見られますように。

## 1月 生活アンケートの結果

1月上旬に「睡眠、朝食、メディア、冬休み明けの体調」について生活アンケートを行いました。生活委員会では、結果をもとに夏休み明けのアンケート結果とも比べ、よかったことや改善点をあげ、特に「ぐっすりすいみん」を目指すために話し合いました。健康課題を見直し、健康的な生活のために生活習慣を整えましょう。

- 帰宅後、昼寝をしていない人が64%に増えた **よかったこと**
- 朝ご飯を毎日食べている人が89%に増えた
- 休み明け体調が元気な人が51%に増えた
- 布団に入ってゲームやスマホを触っていない人が43%に増えた
- ゲームやスマホを見ていて寝るのが遅くなった人が27%に減った



- 寝る時間が全体的に遅かった **直したほうがよいこと**  
12時過ぎに寝る人が31%、1時過ぎに寝る人が13%いた
- 睡眠時間が7時間より少ない人が45%いた
- ふとんに入ってもなかなか眠れない人が19%に増えた

## なかなか眠れない時は

### リラックス



### つぼ



眠れなくて時計を見る、〇時間しか眠れないと思ってしまうと逆効果です。横になったら手をギュッと握った後、息を吐きながら全身の力を抜き、脱力することを意識しましょう。

「睡眠に効く」つぼを、気持ちがいいと感じるくらいに押しみましょう。



手の平の真ん中



かかとの中央

## 規則正しい生活

朝ご飯を食べる、朝の光を浴びる、夕方たくさん昼寝をしない、などを心がけ、体内時計がズレないようにしましょう。

また、寝る前はゆっくりして、体が活動モードにならないようにしましょう。

# 2月の保健目標 心の健康について考えよう

思春期に入っている皆さんは、学校や家での生活の中で、自分に自信がなくなったり、人間関係に悩んだり、受験前や部活動のプレッシャー、家庭内環境から「いやだなあ」「困ったなあ」「どうしよう」などと、不安に思ったりストレスを感じたりすることがあるかもしれません。不安やストレスとは上手に付き合い、乗り越えて新たな自分へと成長するチャンスでもあります。次のことを生活の中で実践し、心も健康で、充実した生活を送りましょう。

ポジティブにとらえて少しでも前向きになれる！

例) 落ち込みやすい

→しっかり受け止めて考えることができる

相手の立場になって考えたり、冷静にとらえたりすることができる！

例) いろいろな仕事を任せられる

→自分は頼りにされている



## リフレーミング

リフレーミングとは、物事を今とは違う見方や考え方でとらえることです。

### 意識すること

- ほかの人を励ますことをイメージ
- ポジティブな人をイメージ
- 別の可能性を考える
- その経験から何が得られたか考える

## アサーティブ

アサーティブとは、自分も相手も大切にする伝え方です。

自分が感じること

本音をいえた！

無理せずすっきりした！

相手を感じていること

大切にされた！

話を聞いてもらえた！

### 意識すること

- 言葉を選ぶ  
きつい言葉でも優しい言葉でも、伝えたいことは同じはずです。
- 自分の気持ちを素直に表現する  
「私」を主語に、感情的・攻撃的にならない伝え方をしましょう。
- 具体的な提案をする  
自分ばかりが優先にならないように、選択肢を与えてみましょう。



## ①気持ちを切り替える

気分転換、筋弛緩法、呼吸法など



## ストレスからの立ち直り

### ②ポジティブにとらえる

「人との違いや失敗は受け入れられない」  
「良い悪い、好き嫌いで決める」  
「悪いことがあると良いことは何もない」  
「理由なしに先のことをマイナスに考える」  
「周りと比べて自分はダメだ」  
「なんでも自分のせい」  
「相手はそう思っているに違いない」など



- 考え方を变える、ポジティブな言葉にする
- 自分の中にため込まない

### ③4つの心の支えで自信をつける

• 「 I have 」

～心の支えになってくれる人がきつといます～  
→いつでも助けを求められるようになる

• 「 I am 」

～得意なこと、強みがきつとあります～  
→得意なことを生かして乗り越えられる

• 「 I can 」

～困難に立ち向かえた経験がきつとあります～  
→過去の困難の経験から挑戦する力に繋げる

• 「 I like 」

～ポジティブ精神がきつとあります～  
→ストレスや不安に立ち向かえる