



# 笑顔、咲く

令和6年2月1日  
藍川東中学校  
ほけんだより

だんだん日が沈む時間が遅くなり、3月並みの暖かさの日もあり、春に向かっていることを感じられる季節になりました。

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。

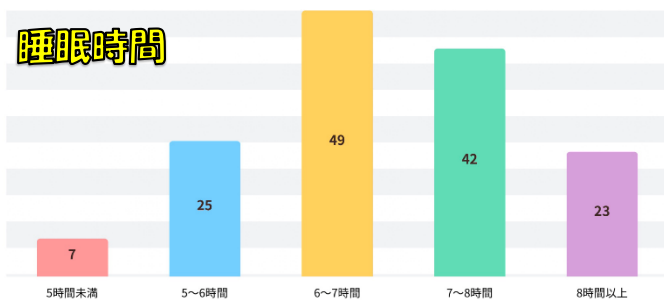
2月もみなさんの頑張りがたくさん見られますように。

## 1月 生活アンケートの結果

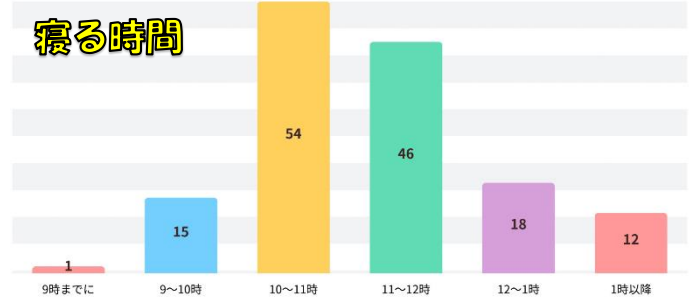
冬休み明けの生活習慣を見直し、学習や部活動を十分に行う・免疫力を高め、感染症を予防する・受験に向けて生活を整えるためにアンケートを行いました。

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。

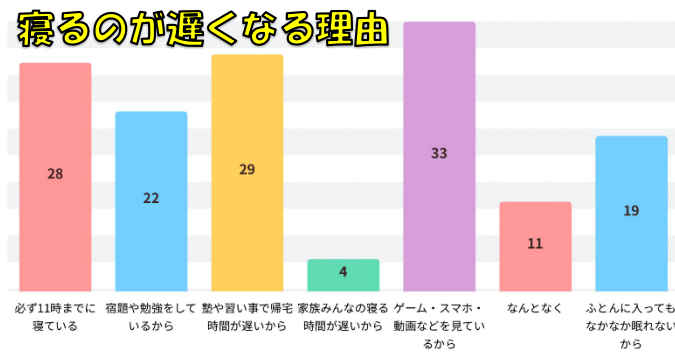
### 睡眠時間



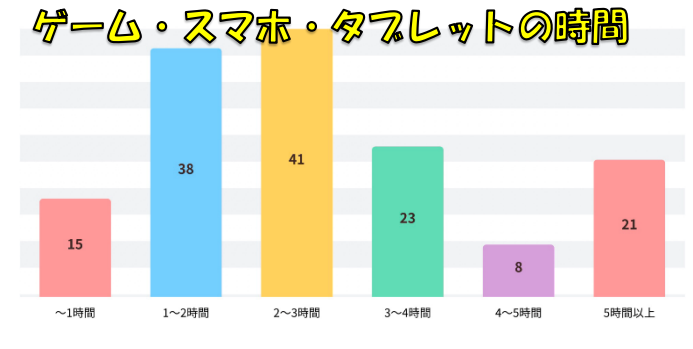
### 寝る時間



### 寝るのが遅くなる理由



### ゲーム・スマホ・タブレットの時間



## 9月と比べて

- ・早く（10時前に）寝る人は減ったが、遅く（12時以降に）寝る人も減った。
- ・勉強や塾で寝る時間が遅くなる人が増え、睡眠時間は全体的に少なくなった。
- ・ゲーム・スマホ・タブレットを3時間以上使用している人が減った。
- ・9月と変わらず放課後はメディアを使用している人が多く、ルールを決めていない人も多い。
- ・ふとんの中でスマホを触っている人が増えた。



### 意識すること



- ・睡眠時間を増やそう（適度に仮眠をとろう）  
→勉強や塾があっても睡眠時間は確保して健康に過ごそう
- ・早寝早起しよう
- ・スマホ、タブレットの時間をもう少し減らそう  
→運動したり友達と遊んだり、代替りの過ごし方を考えよう
- ・ふとんの中でスマホを触るのを減らそう

# 2月の保健目標 心の健康について考えよう

思春期は、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。心の健康を保つために、健康的な生活を送り、不安やストレスと上手につき合い、充実した生活を送りましょう。



## 心の健康とは、いきいきと自分らしく生きること

### 高めること

- 自分の感情に気づいて、表現する
- 状況に応じて適切に考え、問題解決をする
- 他人や社会とよい関係を築く
- 人生の目的や意義を見出し、主体的に人生を選択する

- 自己表現
- ストレス対処
- コミュニケーション能力
- ポジティブ精神

### 実施すること

- バランスの良い食事
- 休養
- 適度な運動
- 睡眠
- ストレス対処

## ストレスとは 心や体に負荷がかかった状態。自然なことで、感じ方に個人差がある。

ストレッサー	評価	反応
ストレスの原因となる出来事 ・もうすぐテスト… ・友達とケンカした… ・叱られた	出来事のとらえ方 ・不安だな… ・悲しいな… ・なんで自分が…	心にする反応 ・涙が出る、落ち込む、やる気がない 体にする反応 ・頭痛、腹痛、眠れない

★適度なストレス★ やる気や集中力を高め、乗り越えた時成長することができる

### ①体を動かし気持ちを切り替える

運動・深呼吸・自律神経を整える(入浴など)

### ②考え方を換え、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

- 考え方を換える、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 」  
 ～私には支えてくれる人がきつといる～  
 →いつでも支えてくれる人に助けを求めよう
- 「 I am 」  
 ～私には得意なこと、強みがきつとある～  
 →得意なことや強みを生かして乗り越えよう
- 「 I can 」  
 ～私には困難に立ち向かった経験がきつとある～  
 →過去の困難の経験を挑戦する力に変えよう
- 「 I like 」  
 ～私にはポジティブ精神がきつとある～  
 →ポジティブな気持ちで立ち向かおう

## 心や体に現れたらSOS!

SOS!

ずっとモヤモヤする、ずっと体調が悪い  
自分のことを傷つける・「消えたい」と思う

★大きすぎる・長引くストレス★  
無理をしない!誰かに話す!